மங்கையர் மலர்

செப்டம்பர் '88 விலை ரூ. 4.



மாலை சூட வந்தேன்!

—புகைப்படக்கதை

கரகர க்ராக்ஜாக் மொறுமொறுப்பீர்!

க்ராக்ஜாக் சுவைப்பீர்
எதனுடனும்!



இனிப்பும் உப்பும்
இணைந்த க்ராக்ஜாக்
புதிய பொன்னிற பேக்கிலே





புகைப்படம்: அழ். காசி விஸ்வநாதன்.

விநாயகனே! வினை தீர்ப்பவனே!

* கொழுக்கட்டை செய்யும் போது பச்சரிசிக்குப் பதில் புழுங்கலரிசி மாவை உபயோகித்தால், கொழுக்கட்டை மேலும் சுவையாக இருக்கும்.

* கொழுக்கட்டைக்கு மாவு கிளறும் போது, மாவு இறுகிக் கெட்டியாகி விட்டால் மட்டும் போதாது. சிறு உருண்டை மாவை எடுத்துத் தட்டில் போட்டால் அது ஒட்டிக் கொள்ளாமல் உருண்டு ஓடும்படி இருந்தால்தான் சரியான பக்குவத்தில் இருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

* ½ கப் புழுங்கலரிசியை வறுத்து நைஸாக மாவாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். ½ கப் கடலை மாவையும் பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளவும். பூரணம் கிளறும் போது பாகு அதிகமாகி 'கொள கொள' வென்றிருக்கும் போது, பருப்புப் பூரணமாக இருந்தால் கடலை மாவையும், தேங்காய்ப் பூரணமாயிருந்தால் அரிசி மாவையும் தேவையான அளவு தூவினால் பூரணம் கெட்டியாவதுடன் தேங்காய் உதிராமல் உருட்ட வரும்.

* தேங்காயைத் துருவியவுடன் மிக்ஸியில், நீர் சேர்க்காமல் இரண்டு நிமிடம் ஓட விட்டு பின்னர் பூரணம் செய்தால், தேங்காயில் கட்டியில்லாமல் பூரணம் எளிதாக உருட்ட வரும். கணிசமும் இருக்கும்.

* பூரணத்திற்கு ஏலக்காயைப் பொடித்துத் தூவாமல் பருப்பு அரைக்கும் போதே சேர்த்து அரைத்து விட்டால் வாசனை சமமாக இருக்கும்.

* கொழுக்கட்டைகளை உருட்டிய பின் சிறிது நல்லெண்ணெய் தடவி ஆவியில் வேக வைத்தால், ஒட்டாமல் உடையாமல் வரும்.

* கொழுக்கட்டைகளை இட்லித் தட்டில் வைப்பதற்கு பதிலாக, மூங்கில் தட்டிருந்தால் அதன் மேல் இலை, அல்லது துணி பரத்தி, கொழுக்கட்டைகளை வைத்து வேக வைத்தால் சீக்கிரமாகவும், சீராகவும் வெந்திருக்கும்.

— உமா நாராயணசுவாமி.

சேமிப்பில் எந்த வகை சேமிப்பு சிறந்தது?

— கலந்துரையாடல்

இன்றைக்கு ஒவ்வோர் இல்லத்தரசியுமே ஏதோ ஒரு வகையில் சேமிக்கவே விரும்புகிறார்கள். பாத்திரச் சீட்டோ, நகைச் சீட்டோ, வீட்டுக்கான சீட்டோ... ஏதோ ஒரு வகையில் சேமிக்கும் மனோபாவம் மிகுந்திருக்கிறது. இவற்றுள் எந்த வகை சேமிப்பு சிறந்தது? அதிக பயனளிக்கக் கூடியது! அந்தந்தத் துறையில் சிறந்த வர்த்தக அதிபர்களை அழைத்துக் கலந்துரையாட வைத்தோம்!

திரு இராஜேந்திரன் — தங்க மாளிகை அதிபர்
,, சுந்தர் — சுந்தர் ஸ்டோர்ஸ் நிறுவனர்,
,, ஏ. வி. எஸ். ராஜா — வைஸ் சேர்மன், ஸ்ரீராம் குரூப் ஆஃப் கம்பெனிஸ்,
,, ஜி. மோகன் — வைஸ் சேர்மன், ரெடிமணி.
,, பாலசுப்ரமணியன் —
குமாரி சங்கீதா — ஸ்டாப் & ஷாப்.

அவரவர் துறையில் சேமிப்பதே சிறந்தது என்ற இவர்களைக் கேள்விகளால் திணறடித்த வாசக வாசகிகள்,

திரு. யோகா, நடராஜன் — திருமதிகள் டெய்ஸி தேவகுமார், ஜெயலட்சுமி, கல்யாணி, பானுமதி ராமச்சந்திரன்.

இராஜேந்திரன்: கல்யாணத்திற்கு, ஒவ்வொரு விசேஷத்திற்கும் நம்ம கலாசாரத்துல நகை ரொம்ப முக்கிய அம்சம். ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் ஒரு சின்ன அளவாவது தங்கநகை தேவையா இருக்கு. அதனாலதான் யாரும் கட்டக் கூடிய அளவில நகைச் சீட்டு அமைச்சு இருக்கோம். வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத அம்சமாகிவிட்ட தங்கத்தில் பணத்தைப் போடறதால நஷ்டமும் இல்லை. நாளுக்கு நாள் தங்கத்தின் விலை ஏறிக்கிட்டேதான் போகுது...''

சுந்தர்: ''பாத்திரம் ரொம்ப முக்கியமான அம்சம் ஒரு குடும்பத்துல பாத்திரங்கள் இல்லாத ஒரு வீட்டை வீடுன்னு சொல்ல முடியுமா? 'கேஷ்' வச்சுக்கிட்டு பாத்திரங்களை ஒரு மொத்தமா வாங்கிப் போடறது நடக்க முடியாத காரியம். அதனால பாத்திரச் சீட்டுக்கள்ல ஒவ்வொரு பெண்மணியும் அவசியம் சேரணும்.



இராஜேந்திரன்.

ராஜா: ''சிக்கனம் வீட்டைக் காக்கும்''னு சொல்வாங்க. அதனால சிக்கனமா இருந்து சேமிக்க வேண்டியது ஒவ்வொரு பெண்ணின் கடமையும் கூட. எல்லா விதமான சேமிப்பும் அவசியம்தான். நாங்க பணச்



* சுந்தர்.

சிட்டுக்கள் மூலமா சேமிக்க உதவுகிறோம். அது மனிதனின் அவசர காலத்திற்கு உதவுகிறது. அதே மாதிரி பணம் இருப்பவர்கள் 'ஸ்ரீராம் ஃபைனான்ஸ்'ல போடறப்போ தகுந்த வட்டி கொடுக்கிறோம். டாக்டர் போன்றவர்களுக்கு எளிதான கடனுதவியெல்லாம் கூடக் கொடுக்கிறோம்.

மோகன்: நடுத்தர வர்க்கத்தாருக்கு சேமிப்பு ரொம்ப அவசியம். அவங்கதான் நாளைக்கு ஒரு செக்யூரிட்டியா இருக்கணும், குழந்தைகள் நல்லா படிக்கணும் போன்ற குறிக்கோள்களோட சேமிப்பாங்க. நகை போன்றவையெல்லாம் யாரும் வாங்கும் போதே விக்கணும்னு வாங்கறதில்லை.

மனிதன் வாழறதே நிம்மதியா சந்தோஷமா இருக்கணும்ங்கிறதுக்குத்தான். எனவே வீட்டுக்கு அத்தியாவசியமான தேவைகளுக்காக சேமிக்கணும். எங்களுடைய 'ரெடிமணி' அப்படித்தான் சேமிக்க வைக்கிறது. வீட்டுக்குத் தேவையான எந்தப் பொருளையும் எங்களுடைய மெம்பர்கள் வாங்கறதுக்கு உதவறோம்.

பாலசுப்ரமணியன்: ஒவ்வொரு குடும்பத் தலைவியும் அன்றாட சாமான்கள், உணவுகள் போன்றவற்றிற்குப் போக மீதியைத் தான் சேமிக்க முடியும். இவைகளுக்கே அதிகமா செலவாயிடுச்சுன்னா அப்புறம் சேமிப்பு எங்கே?



* பாலசுப்ரமணியன்

எங்களுடைய ஸ்டாப் & ஷாப் நியாய விலையிலே தரமான பொருட்களைக் கொடுக்குது. உடல்நலம் பாதுகாக்கப்படுகிறது. அதுவே ஒரு அத்தியாவசியமான அடிப்படை சேமிப்புதானே?

நடராஜன்: தமிழக அரசு பல சிட்டுக்களை நடத்துகிறாங்களே! அது ரொம்ப சுலபமாகவும், லாபகரமாகவும் இருக்கும் போல இருக்கே!

ராஜா: சார், அந்த மாதிரியான சிட்டுக்களைப் பற்றிப் பொதுஜனங்களுக்கு எவ்வளவு விவரம் தெரிந்து இருக்கும். ஆனால் எங்களைப் போன்ற நிறுவனங்கள் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் இருக்கு. எளிதா ''அப்ரோச்'' பண்ண முடியுது. அதே போல அவசரத் தேவைக்கு அந்தப் பணம் பயன்படாது. திட்டமிட்டுத் தடங்கல் வராம சேமிக்கிறவங்களுக்கு இது உபயோகப்படலாம்.''

இராஜேந்திரன்: ''ஆனா இதுமாதிரியான சிட்டுக்களைப் பெண்கள் எளிதா அணுக முடியறதில்லை. நகைச் சிட்டுன்னா ஈஸியா எந்தப் பெண்ணும் வந்து கட்டிட்டுப் போக முடியும்.''



* ஏ. வி. எஸ். ராஜா.

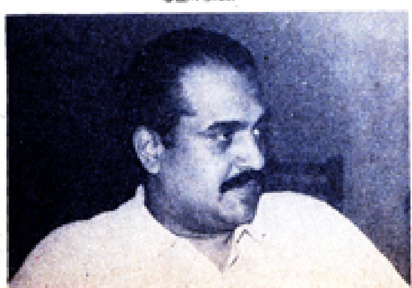
பானுமதி: முன்னாடியெல்லாம் குலுக்கல் முறையில பாத்திரம், நகைச் சிட்டெல்லாம் இருந்துதே! அதாவது ஒரு தடவை குலுக்கல்ல விழுந்தா அப்புறம் பணம் கட்ட வேண்டியதில்லைன்னு. இப்போ அதை ஏன் நிறுத்திட்டீங்க?

இராஜேந்திரன்: குலுக்கல் முறையில் பரிசுப் பொருட்களைத் தனியார் தருவதை அரசாங்கம் தடை செய்திருக்காங்க. ஏன்னா சில பேர் இந்த மாதிரியான விளம்பரங்களால பெரிய பெரிய பரிசெல்லாம் தருவோம்னு ஏமாத்திக்கிட்டு இருந்தாங்க. கன்ஸ்யூமர்ஸைப் பாதுகாக்க இந்தச் சட்டத்தைக் கொண்டு வந்தாங்க. அதனால நாங்களும் நிறுத்திட்டோம்...''

ஜெயலட்சுமி: ''ஒரு இடத்துல சிட்டு கட்டறவங்க அங்கேயேதான் பொருளோ, நகையோ வாங்கணும்னு இருக்கே. அங்கே இருக்கிற டிசைன்கள் எங்களுக்குப் பிடிக்காமல் கூட போகலாம், அப்போ என்ன செய்யறது?

மோகன்: அந்த மாதிரி சமயத்துலதான் எங்கள் ரெடிமணி உதவுது. ரூ. 250 செலுத்தி ரெடிமணி கிளப்ல மெம்பராயிட்டா அவங்க

* மோகன்





ஜெயலட்சுமி   டெய்ஸி

ளுக்கு ஒரு கார்டு தருவோம். அவங்களுடைய வருமானம், திரும்பச் செலுத்தும் தகுதி இவைகளை வெச்சு எவ்வளவு ரூபாய்க்குப் பொருட்களை வாங்கலாம்னு நிர்ணயம் பண்றோம். அந்த அளவிற்கு அவரவருக்குப் பிடித்த கடைகளில்-சாமான்களை வாங்கிக் கொள்ளலாம். தவணை முறையில அந்தப் பணத்தைத் திருப்பிக் கொடுக்கலாம்.

கல்யாணி: இது அனாவசியமா பொருட்களை வாங்குகிற மனோபாவத்தை வளர்க்கறீங்களோ, 'டெம்ப்ட்' பண்றீங்களோன்னு கூட தோணுது.

மோகன்: ம்... உங்களை மாதிரி இருக்கிற குடும்பத் தலைவிகள் ஒரு பேஸ்ட் வாங்கக் கூட எவ்வளவு யோசிப்பீங்கன்னு எங்களுக்குத் தெரியும்.

(எல்லோரும் சிரிக்கிறார்கள்.)

ராஜா: "அதுவேயில்லை. அத்தியாவசியமான பொருட்களை வாங்கத்தானே சேமிக்கிறோம். கஷ்டப்பட்டுச் சேமிக்க நினைக்கிறவங்க அனாவசியமா விரயம் செய்யவே மாட்டாங்க. வீண் செலவு செய்ய நினைப்பவர்கள் இந்த மாதிரி சேமிக்கவும் மாட்டாங்க.

யோகா: சீட்டுக் கம்பெனிகள் பணச் சீட்டுலசேரச் சொல்லிப்பிரமாதமா வரவேற்கிறீங்க. ஆனா திரும்ப வாங்கறப்போ எவ்வளவோ கஷ்டமா இருக்கு.

ராஜா: உங்களை மாதிரி பல பேர் தப்பா இப்படிப் புரிஞ்சுக்கிறீங்க. சீட்டு எடுத்த முப்பதாவது நாள் பணம் கொடுப்போம்னு முதல்லேயே சொல்றோம். எங்களுடையது போன்ற நிறுவனங்கள் அன்றன்றைக்குக் கொடுக்க வேண்டியவர்களுக்கு வரிசைக் கிரமத்துல லட்சக்கணக்குல பட்டுவாடா செய்யறோம். அதுல ஒன்று தடம் புரண்டாலும் கஷ்டப்படுவோம். அந்த முப்பதாவது நாள் கொடுத்தே ஆகணும். அதுல யாரும் ஏமாத்தவே முடியாது.

டெய்ஸி: "பணம் கட்டி பணம் வாங்கறது. நல்லதா, பணம் கட்டிப் பொருள் வாங்கறது நல்லதா...?"

சுந்தர்: "பணமாத் திரும்ப வாங்கறப்போ ஒரு சஞ்சலம் தோன்றும். இது செய்யலாமா, அது செய்யலாமான்னு. ஆனா இந்த விதமாத்தான் சேமிக்கணும்னு பொருளா வாங்கறப்ப வாழ்க்கையில ஒரு தீர்மானம் ஏற்படும் பாருங்க.

ஜெயலட்சுமி: ஆனா வயசானவங்க பேங்க்ல போட்டு வைக்கிறது நல்லதில்லையா?

மோகன்: அவசியம் உங்களைப் போன்ற முதியவர்கள் தங்களுக்குன்னு ஒரு தொகையை நம்பிக்கையான இடத்துல போட்டு வைக்கணும். இன்றைக்கு இருக்கிற அமைப்பிலே பணம் இருக்கிற வயசானவங்களுக்குத்தான் மரியாதை கிடைக்கும்.

நடராஜன்: இப்போ வீட்டு மனைகள் விலை உசந்துக்கிட்டே போகுது. அதுல போடறது நல்லதில்லையா?

இராஜேந்திரன்: இருக்க ஒரு இடம் வேணும்கிறது அவசியம்தான். ஆனா தங்க நகைகளுக்கு இப்போ அப்ரிஸியேஷன் வேல்யூ அதிகம்.

ராஜா: நிலங்கள்லேயே பலவிதம் இருக்கு. எங்க நிலம் வாங்கறோம்கறதைப் பொறுத்து இருக்கு. கிராமங்கள்ல வாங்கறப்போ அதை நேரடியாப் பார்த்துக்க முடியாம பல பேர் கஷ்டமும், நஷ்டமும் படறாங்க.

ஜெயலட்சுமி: (பாலசுப்ரமணியத்திடம்) அன்றாட சாமான் வாங்கறதுகூட ஒரு சேமிப்புத்தான்னு சொன்னீங்களே, அது எப்படி சேமிப்பாகும்?"

பாலசுப்ரமணியம்: ஐந்நூறு ரூபாய் கட்டி எங்க ஷாப்ல மெம்பராயிட்டீங்கன்னா உடனே ஐந்நூறு ரூபாய்க்கும் சாமான் வாங்கலாம். அதுக்கு 3% டிஸ்கவுண்ட் கொடுக்கிறோம். வருஷத்துக்கு 4% வட்டி தர்றோம். அதெல்லாம் சேமிப்புதானே?

சங்கீதா: டைம் சேமிப்பு, எனர்ஜி சேமிப்பைக் கூட கணக்குல எடுத்துக்கணும். காய்கறியிலேர்ந்து சகல சாமானும் நாங்க வச்சிருக்கோம். ஒவ்வொண்ணுக்கு ஒவ்வொரு இடம் அலைய வேணாம். எல்லாம்

சங்கீதா   நடராஜன்



3,00,00,000

'மூன்று' கோடிக்கு மேற்பட்ட வாசகர்களின் விருப்பம்

ஆங்கிலத்தில் பேசிப் பழகிட
சிறந்த ஒரு கோர்ஸ்
ரெபிடெக்ஸ் இங்கிலீஷ் ஸ்பீகிங் கோர்ஸ்
ஸேல்ஸ்மேன், வியாபாரி
மானேஜர், குமாஸ்தா
ஒர்க்கிங் கர்ல், இல்லத்தரசி
யாவருமே முன்னேற
எது நல்ல கோர்ஸ் ?
ரெபிடெக்ஸ் இங்கிலீஷ் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்



Big Size Pages: 408
Price Rs. 30/-
Postage Rs. 5/-



கான்வென்டில் படித்த மாணவர் போல தடதட
வென்று சரளமாக ஆங்கிலத்தில் பேசக்
கற்பிக்கும் புத்தகம். பாரதமெங்கும் பல்வேறு
மாநில மக்கள் விரும்பி வரவேற்கும்
அருமையான புத்தகம்.

12 மொழிகளில் வெளியிடப்பட்டது.

It's really a good book
to learn spoken English

—Kapil Dev

உங்கள் குழந்தை அறிவுடன் திகழ, உதவுவது...
சில்ட்ரென்ஸ் நாலெட்ஜ் பாங்க்

பாகம் 1, 2 & 3



Also available in English



Price: 24/-
Postage: 4/-

CHILDREN'S KNOWLEDGE BANK
Vol. I, II, III, IV, V & VI

ரெபிடெக்ஸ் தமிழ்-ஹிந்தி லர்னிங் கோர்ஸ்



Price 30/- Postage 5/-

Pages : 284

AVAILABLE AT leading bookshops. A.H. Wheeler's and Higginbothams Railway Book stalls throughout India or ask by V.P.P. from



PUSTAK MAHAL 10-B, Netaji Subhash Marg N. Delhi-110002. Ph: 268292
Branch Office: 22/2, Mission Road, Bangalore-560027. Phone: **234025**

Authorised Stockists: **MADRAS:—** ★ TIRUMALAI BOOK HOUSE, Y.M.C.A. Bldg. ★ MADRAS BOOK HOUSE, Janatha Bazar, T. Nagar ★ P.T. BELL PUBLISHERS, 15, Sunkurama Chettey Street ★ HIGGION BOTHAMS RAILWAY BOOK STALLS **SALEM:—** ★ A.K. CHANDIRAIAH CHETTIAR & SONS, Fort ★ PALANIAPPA BROS., Sivaswami St. **ERODE:—** ★ PALANIAPPA BROS., P.S. Park **MADURAI:—** ★ A.S. JAGADEESA KONE BOOK SHOP, 13, Pudumandapam ★ SARVODAYA ILLAKIYA PANNAI, 32/1, West Veli Street ★ JAYA LAKSHMI BOOK STALL, Pudumandapam ★ NEW BOOK CENTRE, 141, Netaji Road ★ CHANDRA PUBLICATIONS, Pudumandapam **TRICHY:—** ★ SUMATHY PUBLICATIONS, 46-A, West Bouliward ★ VISWAS BOOK CENTRE, 43, Clives Building ★ RASI PUBLICATION, 2, Tamil Sangam Road ★ PALANIAPPA BROS., Teppakulam **COIMBATORE:—** ★ CHERAN BOOK HOUSE ★ VASANTHAM STORE, Erosevt Road ★ RADHAMANI STORES ★ PALANIAPPA BROS. ★ MURUGANANGADY BOOK DEPOT, Raja Street.

காம்ப்ளான் சாம்பியன்கள்!

Complan

"ஆரோக்கியமான முழுமையான உடல் வளர்ச்சிக்கு உன்னதமானது காம்ப்ளான்."

–அனிதா

Anita Sood

இந்திய நீச்சல் சாம்பியன்.

அனிதா – இன்றைய இளைஞர்களின் நீச்சல் திறமையை வளர்க்க உதவுகிறார். அவர் காம்ப்ளானை சிபாரிசு செய்கிறார். காம்ப்ளான், ஆரோக்கியமான முழுமையான உடல் வளர்ச்சிக்குப் பரிபூரண திட்டமிட்ட உணவாகும்.

நினைவிருக்கட்டும், உங்கள் வளரும் குழந்தைகளுக்கு உன்னதமானது காம்ப்ளான்.



23
மூலாதார
சத்துணவுகள்
திட்டமிட்ட விகிதங்களில்
பால் சேர்க்கத் தேவையில்லை.

காம்ப்ளான்®
திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு

GX/45/213 TML

கல்லரித்துச் சுத்தம் செய்யப்பட்ட சாமான்கள். வேகமா ஓடற இந்த நாட்கள்ல அது சக்தியை விரயமாக்காத ஒரு சேமிப்பு தானே?

டெய்ஸி: எனக்கு அஞ்சு வயசுல ஒரு பிள்ளை இருக்கான். இப்பவே படிப்புக்கு இவ்வளவு செலவாகுதே. இன்னும் எதிர் காலத்துல எவ்வளவு ஆகுமோன்னு பயமா இருக்கு. இதுக்கு ஏதாவது சேமிப்பு உண்டா?

மோகன்: அரசியல் நிலைமை காரணமா நீங்க சொல்ற டொனேஷன் போன்றவையெல்லாம் இருக்கு. எப்பவுமே இப்படியே நிலைமை இருக்கும்னு ஏன் வருத்தப்படணும்?

எப்பவுமே சேமிப்புங்கறது நாம்பளே கஷ்டப்படுத்திக்கிட்டுச் சேமிக்கிறது இல்லை. இன்றைக்குக் குழந்தைகளுக்கு நல்ல அறிவு, ஆகாரத்தைக் கொடுத்து ஆரோக்கியமா வளர்ப்போம். எதிர்காலம் தானா நல்லவிதமா அமையும்.

ராஜா: ஆமா, சேமிப்புலேயும் பேலன்ஸ் இருக்கணும். எல்லா வகை சேமிப்பும் அவசியம்தான். அதனால நமக்கு எது தேவையோ அதற்காகச் சேமிக்கிறதுதான் நல்லது.



• கல்யாணி • யோகா • பானுமதி.

இராஜேந்திரன்: பல பேர் 'வாயைக் கட்டி, வயத்தைக் கட்டி'ன்னு சொல்லுவாங்க. அப்படிக் குழந்தைகளைக் கொடுமைப்படுத்தாம ஆரோக்கியமான, சந்தோஷமான குடும்பத்தை வளர்க்கிறதுதான் நல்ல சேமிப்பு."

ஏற்பாடு, தொகுப்பு: மஞ்சுளா ரமேஷ்.

புகைப்படங்கள்: யோகா.

உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டுங்கள் காய்கறிகளின் சிறந்த சத்தூட்டத்தை!



ஃபாரெக்ஸ்®-வெஜ்



6 மாதம் முதல்

புதிய ஃபாரெக்ஸ்-வெஜ். இது, வைட்டமின் வளம் செறிந்த காய்கறிகளான காரட், தக்காளி மற்றும் பச்சைப் பயற்றின் இயற்கையான ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டதாகும்.

இது, நன்றாக, முன்பே - பக்குவப்படுத்தப்பட்டது. ஆகவே இது, குழந்தையின் மென்மையான வயிற்றின் ஜீரண சக்திக்கு ஏற்றதாகும்.

ஃபாரெக்ஸ்—சுவையுடன் வளரும் வழி

இதோ ஃபாரெக்ஸ் வளர்ச்சி வழி: 1. பால் சேர்த்த ஃபாரெக்ஸ் சீரியல் 2. ஃபாரெக்ஸ்-வெஜ் 3. ஃபாரெக்ஸ்-எக்

என் கேள்விக்கு என்ன பதில்

டி.வி. நிகழ்ச்சிகளில் தோன்றுபவர்களின் முகம் பளபளப்பாக இருப்பதற்குக் காரணம் ஆயில் மேக்கப் என்று கூறுகிறார்களே! ஆயில் மேக்கப் என்றால் என்ன?

— பி. யோகா.

முகம் பளபளப்பாக இருக்கப் பல காரணங்கள் உண்டு. முதலாவது அவர்களின் தோலின் தன்மை. 2. மேக்கப் மேனின் கைவரிசை, 3. லைட்னிங் எஃபக்ட், 4. அவர்கள் உடுத்தும் டிரஸ்ஸின் அமைப்பு ஆகியவை ஆகும். ஆயில் மேக்கப் என்பதில் எண்ணைப் பசைக்கு இடமே இல்லை. "ஈரப் பசை உள்ள பேஸ்" (moisture base) இதற்கு தான் ஆயில் மேக்கப் என்று பெயர். கிளென்ஸிங் மில்க் (அழுக்கை எடுக்க), மாய்ச்சுரைசர் (ஈரப்பசை), மாய்ச்சுரைஸ்டு பேஸ் உள்ள திரவநிலை மேக்கப், க்ரீம் ரோஜ் (கன்னங்களுக்கு), கண்களுக்குக் குழைவு நிலையில் உள்ள ஐ ஷேடோ, லிப்ஸ்டிக் அல்லது லிப் கிளாஸஸ் போட்டால் எண்ணெய்ப் பசை உடையது போலப் பளபளப்புடன் தெரியும். இதைப் பகலில் போட்டுக் கொள்ளக் கூடாது. மாலை 4 மணிக்கு மேல் (வெயில் குறைந்த பொழுது) போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

என் வயது 26. என் இரண்டு தொடைகளிலும் சதைப் பற்று அதிகமாக உள்ளதால் நடக்கும் பொழுது உரசி எரிச்சலை உண்டாக்குகிறது. இதற்கு ஓர் உடற்பயிற்சி கூறவும்.

— மீனாட்சி, வேலூர்.

தினமும் இரவு படுக்கும்முன் தேங்காய் எண்ணெயுடன் சிறிது முகப் பவுடரைக் குழைத்துத் தடவவும். காலை குளித்தவுடனும் இதை மறுபடியும் தடவி வந்தால் உராய்வு குறைந்து புண்ணும் ஆறும். நடத்தல், ஜாகிங் இரண்டும் உடற்பயிற்சி ஆகும்.

நான் சமையலில் ஈடுபட்டிருந்த பொழுது சுடும் எண்ணெய் மேலே தெறித்து, கன்னங்களில் திட்டு திட்டாகத் தழும்பாக போல இருக்கிறது. இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

— கிருஷ்ணவேணி, ஈரோடு.

தினமும் இரவு முகத்தை மூலிகை கலந்த சோப்பினால் நன்றாகக் கழுவி லேசாகத் துடைக்கவும். பிறகு சிறிதளவு பாலில் சில சொட்டுகள் சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயை விட்டுக் கலக்கித் தழும்பு இருக்கும் இடங்களில் பூசி வந்தால் தோலின் நிறம் மாறும்.

முல்தானி மட்டி என்றால் என்ன? எங்கு கிடைக்கும்?

— பி. சாந்தி, தேனி.

முல்தானி மட்டி என்பது ஒருவகை மண்ணின் பெயர். இது நான்கு அல்லது ஐந்து நிறங்களில் உண்டு. குணம் ஒன்றுதான். இதைப் பொடித்துப் பன்னீரில் கலந்து முகத்தில் தடவலாம். பெரிய நகரங்களில் இது கிடைக்கும். இது கிடைக்காவிட்டால் அதற்குப் பதில் நாமக் கட்டியை உபயோகிக்கலாம்.

ஃப்ரிட்ஜில் சப்பாத்தி மாவைப் பிசைந்து வைக்கலாமா?

— மனோ செல்வராஜ், மதுரை.

பிசைந்த சப்பாத்தி மாவை ஃப்ரிட்ஜில் தாராளமாக நான்கு நாட்கள் வரை வைக்கலாம். இப்படி வைக்க நல்ல இறுக்கமான மூடி போட்ட டப்பாவாக இருத்தல் வேண்டும்.

நான் எப்படிக் கேக் செய்தாலும் அதில் முட்டை வாடை வருகிறது. இதை எப்படித் தடுப்பது?

— ஐஸ்வர்யா, கடலூர்.



இம்மாதம் பதில் அளிப்பவர் பிரபல அழகுக்கலை நிபுணர் அருணா கோபாலகிருஷ்ணன்.

1. கேக்கில் முட்டையை உபயோகிக்கும் பொழுது குறிப்பிட்ட விகிதத்தில் சேர்க்காமல் இருப்பது. 2. வெள்ளை மற்றும் மஞ்சள் கருவைத் தனித்தனியாக பீட் செய்து சேர்ப்பதால், 3. எசன்ஸ் சேர்க்க மறந்து போவதால் (எசன்ஸ் உபயோகிப்பது முட்டை வாடையை எடுக்கத்தான்.) வாடை வரும்.

வட இந்திய சமையலில் தேங்காய் சேர்க்காவிட்டாலும் குழம்பு, கறி முதலியன கொத்ஸாக இருக்கிறதே, எப்படி?

வீட்டில் கேஸ் அடுப்பில் வைத்து சாதா ஓவனில் செய்யும் கேக்கிற்கு எப்படி ஐஸிங் செய்வது?

— இன்பவல்லி, கிருஷ்ணகிரி.

தேங்காய்க்குப் பதில் கசகசாவையும், வெங்காயத்தையும் சேர்த்து அரைத்துவிட வேண்டும். மேலும் French cream என்று கடையில் விற்கும் பொருளைக் கடைசியில் கலப்பதால் (4 பேர் அளவிற்கு 1 ஸ்பூன்) தேங்காயின் ருசி வருகிறது.

வீட்டில் செய்யும் கேக்கிற்கு சுலபமான வழியில் செய்யும் ஐஸிங்.

தேவையான பொருட்கள்:

வெண்ணெய் — ½ கோப்பை,
ஐஸிங் ஷுகர் (icing sugar) 100 கிராம்,
கொக்கோ அல்லது பிடித்த கலர் 4 அல்லது 5 சொட்டுகள். கேக்கின் மேல் சிறிது வெண்ணெயை லேசாகத் தடவவும். பாதியாகப் பிரித்து ஒரு பாதியில் கலர் சேர்க்கவும். கலர் ஐஸிங் ஷுகரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெண்ணெயுடன் மர அகப்பைக் கொண்டு கலக்கவும். பூரி மாவு திட்டத்திற்கு வந்தவுடன் சிறிய வில்லைகளாகக் கையால் தட்டிக் கீராகப் பரப்பி விடவும். ஒரு பேப்பரை பொட்டலம் கட்டுவது போல் சுருட்டிக் கொண்டு (cone shape) குவிந்த நுனியைச் சிறிய துவாரம் வருமாறு கத்தரித்து விடவும். கலர் சேர்க்காத மீதி ஐஸிங் சுகரை இதில் போட்டு கட்டம் அல்லது வட்டம் வடிவில் இதன் மேல் பிழியவும்.

தொகுப்பு: **மாலதி சந்திரசேகரன்.**

மாற்றத்திற்கு ஏற்ற நேரம்...

PREMIER®

PRESSURE COOKER/PRESSURE PAN

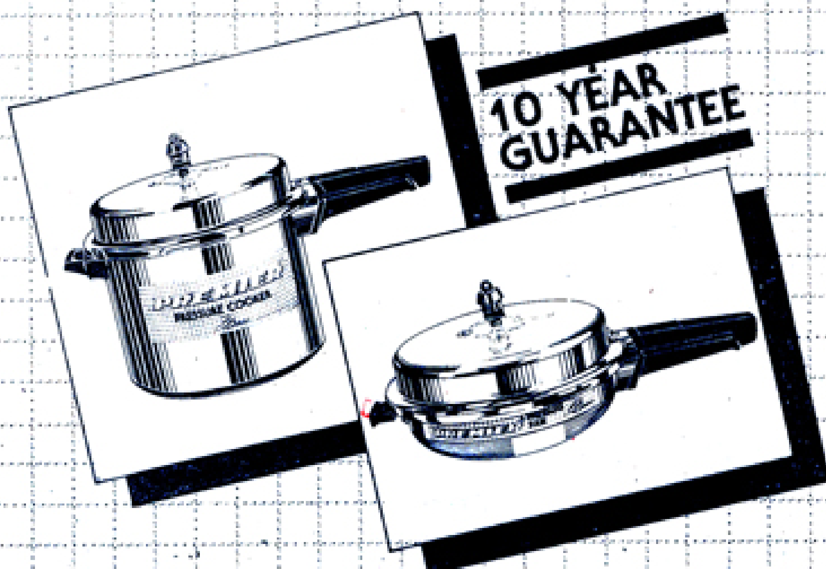
இல்லத்தரசிகளின் சரியான தேர்வு.

பிரிமியர் பிரஷர் குக்கர்/பிரஷர் பான்கள் சிறந்த உறுதிமிக்க அலுமினியம் அலாய் கலவையால் உருவாக்கப்பட்டு கடுமையான தரக்கட்டுப்பாட்டு சோதனைகளுக்குப் பின்பே வெளியிடப்படுகிறது.

முழுமையான பாதுகாப்பிற்கான ''கேஸ்கட் ரிலீஸ் சிஸ்டம்'' கொண்டது.

7.5, 10 மற்றும் 12 லிட்டர் அளவுகளில் கிடைக்கிறது.

பிரஷர் பான் 2 அளவுகளில் கிடைக்கிறது.



தயாரிப்பாளர்கள் :

எஸ். சிவநேசன் அன் கோ

சென்னை - 600 007



பெண்ணால் ஏன் சாதிக்க முடியாது!?

"ஆண்களால முடியாத ஒரு காரியத்தை நாம செய்யறோமே! தாய்மையடைந்து பிள்ளையைப் பெறும் வரையில் எத்தனை அவஸ்தைகள், கஷ்டங்கள் அத்தனையையும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் சகிச்சுக்கிட்டு சந்தோஷமா அந்தப் பொறுப்பை ஏற்கிறோமே! இவ்வளவு கஷ்டமான ஒரு காரியத்தையே செய்கிற ஒரு பெண்ணால இந்த உலகத்துல சாதிக்க முடியாதது எது இருக்கிறது?"

தன்னம்பிக்கையோடு தலை நிமிர்ந்து கேட்பவர் பிரபல இசையமைப்பாளர் சூலமங்கலம் சகோதரிகளில் ஒருவரான திருமதி ராஜலட்சுமிதான்.

ஒரு திரைப்படத்திற்குக் கதையும், தயாரிப்பாளரும், டைரக்டரும் எவ்வளவு முக்கியமோ அவ்வளவு முக்கியம் இசையமைப்பாளரும்தான். திரைப்படத்தின் இசைக்காக, பாட்டுக்காக நூறு நாட்கள், வெள்ளி விழா எனக் கொண்டாடிய படங்கள்தான் எத்தனை? ஆனால் பெண் இசையமைப்பாளர் ஒருவரும் நம்முடைய திரைப்படத் துறையில் பிரகாசிக்கவே இல்லையே? ஏன் இந்த நிலை? சூலமங்கலம் ராஜலட்சுமி இசையமைத்த தரிசனம், டைகர் தாத்தாச்சாரி போன்ற படங்களில் பாடல்கள் பிரபலமாயினவே? ஏன் தொடர்ந்து இவருக்கு வாய்ப்புக்கள் கிடைக்கவில்லை. அதைக் கேட்ட போதுதான் சகோதரிகளான ஜெயலட்சுமியும், ராஜலட்சுமியும் இப்படிப் பொரிந்து தள்ளினார்கள்.

"இவர்கள் பெண்களாச்சே, செய்வார்களோ, மாட்டார்களோ என்ற சந்தேகமாகக் கூட இருக்கலாம். இத்தனைக்கும் நான் இசையமைத்துப் பாடல்கள் தோல்வியடைந்திருந்தால்கூட பரவாயில்லை. ஒரு பாட்டுக்கு ஐம்பது ட்யூன் வேண்டுமானால் கூடப் போட்டுக் காட்ட நான் தயாரா இருக்கேன். ஆனா ஏனோ என்னைத் திரையுலகம் ஒதுக்கித்தான் வந்திருக்கு......"

என்று வருத்தத்தோடு கூறினார் ராஜலட்சுமி.

பளிச்சென்ற முகமும், புன்னகை தவழும் இதழ்களுமாகத்தன்னுடைய ஆரம்பவரலாற்றைச் சொன்னார்.

"எங்களுக்குச் சொந்த ஊர் சூலமங்கலம். ஏழு வயசுல ஜி. கே. மூர்த்திகிட்டே பாட்டு கத்துக்க ஆரம்பிச்சோம். அப்பவே





எல்லோரும் பாராட்டுவாங்க. அப்பா இறந்துட்டதாலே மெட்ராஸுக்கு வந்தோம். பத்தமடை கிருஷ்ணன், மாயவரம் வேணு கோபால அய்யர் போன்றவங்ககிட்டே சிஷ்யைங்களானோம்.

''எங்களுக்கு இசைதான் மூச்சுன்னு ஆயிடுச்சு. படிப்பைக் கூட எட்டாவதோடு நிறுத்திக்கிட்டு முழுநேரமும் சாதகம் பண்ண ஆரம்பிச்சோம். திரையுலகில பாடணும்கிறது எங்க விருப்பமா இருந்திச்சு. அப்பப்போ கோரஸ் பாட்டுலயும் பாடிக்கிட்டிருந்தோம். ஒன்பது, பத்து வயசுலேயே நிறைய மேடைக் கச்சேரிகள்லாம் செய்தோம்.''

''ஒரு தடவை நாரதர் சீனிவாசராவ் 'இன்ஜினியரிங் கண்காட்சியை நடத்தினார். அங்கே நாங்க கச்சேரி பண்ணினோம். அப்போதுதான் ஜெயில்லேர்ந்து ரிலீஸாகியிருந்த தியாகராஜ பாகவதரும், என். எஸ். கே.யும் முதன் முதலா எங்கக் கச்சேரிக்கு வந்தாங்க. ஒரே கூட்டமான கூட்டம்.

''எங்க பாட்டைக் கேட்டுட்டு ரொம்ப சந்தோஷப்பட்டுத் தங்களுடைய படங்களில் எல்லாம் நிறைய வாய்ப்புக்கள் கொடுத்தாங்க. நிறைய பாட ஆரம்பிச்சோம்.

''அப்புறம் பக்திப் பாடல்களுக்குச் சூலமங்கலம் சகோதரிகள்னு சொல்ற அளவுக்கு நிறைய பாடல்கள் பாடினோம். 'திருப்பரங்குன்றத்தில் நீ சிரித்தால்...'' போன்ற பாடல்கள் எல்லாம் பயங்கர ஹிட்...''

''சரி, நீங்க எப்படி இசையமைப்பாளரானீங்க...?''

''நான் வெறும் பின்பாட்டுப் பாடகரா மட்டும் இருக்கலை. இசையமைப்பாளர்களுக்கு உதவியாளராகவும் இருந்திருக்கிறேன்....'' என்ற ராஜலட்சுமியை இடைமறித்து.

''ஆமா, அப்போ உங்களுக்குத் திருமணமாகி இருக்குமே, எப்படி உங்களால நேரம் காலம் பார்க்க முடியாத இந்தத் தொழிலை ஏற்க முடிஞ்சுது...?'' என்றேன்.

''எங்க வாழ்க்கையே இசையிலேதான் என்று முடிவு கட்டிட்டோம். எங்க ரெண்டு பேருக்கும் கல்யாணம் பண்றப்பவே அம்மா சொல்லித்தான் கல்யாணம் பண்ணாங்க. அவங்க பாடுவாங்க, கச்சேரி செய்வாங்க, அதைத் தடுக்கக் கூடாதுன்னு. என் கணவரான பாலசுப்ரமணியமோ, அவளுடைய கணவரான வி. டி. அரசுவோ எங்களை உற்சாகப்படுத்தி ஊக்குவித்தார்களே தவிர எங்களுக்குத் தடை சொல்லவே இல்லை...

''வெளியார் சொல்லாட்டாலும் உங்களுக்குக் குழந்தைகள்னு வர்றப்போ...''

''...அதுவும் எனக்குப் பிரச்னையா இருந்ததே இல்லை. என் அக்காவுக்கோ, என் தங்கைக்கோ குழந்தைகள் இல்லை. எனக்கும் ஒரே பையன்தான். நான் வெளியூர் போறப்போ, அம்மாவோ, அக்காவோ பார்த்துக்கிட்டாங்க. அதனால எனக்குக் கஷ்டமில்லாம போச்சு...''

''...அதனாலதான் உங்களால பிரச்னைகள் இல்லாம இசையமைப்பாளருக்கு உதவியா இருக்க முடிஞ்சுது, இல்லையா?''

''ஆமா, இராமநாதய்யர், எஸ். எம். சுப்பையா நாயுடு கிட்டேயெல்லாம் வேலை செஞ்சு இருக்கேன். ''கொஞ்சும் சலங்கை' எடுத்தப்போல்லாம் முழுமையா வேலை செஞ்சு இருக்கேன். சக்தி ஃபிலிம்ஸ் வி. டி. அரசு தனி இசையமைப்பாளரா என்னை உயர்த்தினார்.

தரிசனம் என்னோட முதல் படம்.

அதுல மாலை நேரத்து மயக்கம் ரொம்ப ஹிட்டாச்சு. தொடர்ந்து நான்கு படங்கள்

வந்துச்சு. என்னவோ தெரியலை, அப்புறம் ஒண்ணும் வரலை...''

''உங்களால ஆண்கள் போல நேரம், காலம், இடம்னு பார்க்காம உழைக்க முடியாதுன்னு திரையுலகம் நினைச்சிருக்குமோ என்னவோ...?''

''அவங்களாவே நினைச்சுக்கிட்டா நான் என்ன பண்றது? என்னால இத்தனைக்கும் என்னுடைய திறமையை நிரூபிச்சுக் காட்ட முடியும். ஓ... என் வாழ்க்கையில எனக்கு வர இருந்த ஒரு அருமையான வாய்ப்பு போச்சு...'' என்று வருத்தப்பட்டார்.

''என்ன அது...?''

''மக்கள் திலகம் எம். ஜி. ஆரோட 'உரிமைக் குரல்' பெரிய வெற்றி அடைஞ்சவுடனே 'உங்களுக்காக நான்' என்ற படம் எடுக்கத் தீர்மானிச்சாங்க. அதுக்கு எம். ஜி. ஆர். எங்களைத்தான் இசையமைப்பாளரா போட்டார். நான் இரண்டு பாடல்களுக்கு 'ட்யூன்' போட்டுப் பதிவுகூட பண்ணினேன். பாடல்களைக் கேட்டுவிட்டு எம். ஜி. ஆர். பாராட்டினார். அவர் அமெரிக்காவுக்குக் கிளம்பின சமயம் அது.

அப்புறமா திரும்பி வந்து படப்பிடிப்புக்கான லொகேஷனெல்லாம் கூடப் பார்த்துத் தீர்மானிச்சோம். நாகாலாந்தில் படப்பிடிப்புக்கான இடங்களை எல்லாம் கூடத் தீர்மானிச்சாங்க.

அந்தச் சமயத்துலதான் தேர்தல் வந்தது. எம். ஜி. ஆர். தேர்தல்ல ஜெயிச்சு முதன் மந்திரியானார். 'உங்களுக்காக நான்' படம் வெளி வந்திருந்தா நாங்க ஒருவேளை முன்னணி இசையமைப்பாளராக ஆயிருப்போமா என்னவோ எங்களுக்கு அதிர்ஷ்டம் இல்லை.

ஆனா திரு. எம். ஜி. ஆர். மட்டும் எங்களை மறக்கவே இல்லை. தஞ்சாவூர் தமிழ்ப் பல்கலைக் கழகத்துல மூணு மணி நேரம் இருந்து கச்சேரியைக் கேட்டார் என்னுடைய மகன் கல்யாணத்துக்கு வந்து, உடல் சரியில்லாத நிலையில் கூட ஒரு மணி நேரத்துக்கு மேல் இருந்து ஆசீர்வாதம் பண்ணினார்.

எங்களுக்குத்தான் கொடுத்து வைக்கலை...!''

''நீங்க கர்நாடக இசையில தேர்ந்தவங்க. இன்றைக்கு எத்தனையோ விதமா படங்கள்ல இசையமைக்கிறாங்க. இது உங்களுக்குச் சரியென்று படுகிறதா...?''

''இசையிலே கெட்ட இசை, நல்ல இசைன்னு இருக்கா என்ன? நிச்சயமா இல்லை. பேசும் வசனமே மனத்தை மயக்கும் ராகத்தோடு இணையும்போது இசையாகிறது. அதைப் பலவித ஸ்வரங்கள்ல பாடும் போது மனத்தைக் கொள்ளை கொள்கிறது. எதை எதை எந்தெந்த விதத்தில் கலந்தால் சோபிக்கும்னு இசையமைப்பாளர் முடிவு செய்யறார்.

இளையராஜா நாட்டுப் பாடல், மேலை நாட்டு இசை, கர்நாடக இசை இவற்றை அற்புதமாக் கலந்து வெற்றி பெற்றிருக்கிறார். அதுல தவறு ஒண்ணும் இல்லை. அவருடைய பாடல்கள்ல பார்த்திங்கன்னா மிருதங்கம் இடம் பெற்றிருக்கும். முக்கால் வாசிப் பாடல்கள்ல மிருதங்கம் நாலு தட்டாவது தட்ட வைத்திருப்பார். பாயசத்திலே முந்திரி போல அதனுடைய கூட்டே தனி தான்.

இசையே மனிதர்களை சந்தோஷப்படுத்தத்தான். அதை ஒரு வரையறைக்குள்ளே கட்டுப்படுத்தி இது எங்களுது. இது உங்களுதுன்னு பிரிக்கிறது ரொம்பத் தப்பும்மா...''

''அப்போ முக்கல், முனகல் பாட்டு கூட சரின்னு சொல்றீங்களா?''

''ஒரு படத்தின் டைரக்டர் இப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பத்துல இந்த மாதிரி பாட்டு வருது. நீங்க இந்த மாதிரி எடுங்கன்னு சொன்னா



இரண்டில் ஒன்றை
தேர்ந்தெடுங்கள் இன்றே!



இதோ எங்கள் இரண்டு வித CAT 1000 மாடல்கள் இவை கம்ப்யூட்டர் எய்டெட் டெக்னலஜியின் அருமையான படைப்புகள். டிவியை ஸ்விட்ச்-ஆன் செய்ததும் அவற்றின் சிறப்புகளைக் கண்டுகளிக்கலாம். பிரகாசமான, துல்லியமான, உயிரோவியமான வண்ணங்கள் தோன்றும். இவை அனைத்தும் கம்ப்யூட்டர் எய்டெட் டிசைனிலும் (CAD), உலகத்தரம் வாய்ந்த தயாரிப்பாளர்களின் LOT, SMPS, MOSFET, எலெக்ட்ரானிக் ட்யூனர், கலர் ஐஸி-க்கள் போன்ற இம்மியளவும் குறைகளற்ற உறுப்புகள் கொண்ட கம்ப்யூட்டர் எய்டெட் மான்யுஃபாக்சரிலும் (CAM) மட்டுமே சாத்தியமாகி இருக்கின்றன.

◄CAT 1000 SE

பளபளப்பாக பிரமிப்பூட்டும் பேரழகு கொண்ட கலர் டிவி



CAT 1000 DX ►

(ரிமோட் மாடல்)

டிஜிட்டல் ஸிந்தஸைஸர் ட்யூனிங் மற்றும் 39 புரோகிராம் மெமரி கொண்டது.

CAT 1000 DX டிவியின் ரிமோட் ஹாண்ட் செட்டில் (தொலைக் கட்டுப்பாட்டில்) மைக்ரோப்ராஸஸர் கண்ட்ரோல் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனால் புரோகிராம், பாண்டு மற்றும் சானல் செலக்‌ஷன், தவிர வால்யூம், கலர் காண்ட்ராஸ்ட், ப்ரைட்னஸ், மியூட், ஸ்டாண்ட்-பை போன்ற இயக்கங்களை மிக எளிதில் செய்ய முடிகிறது.





படங்களின் அன்பாதரவு:
கீதாஞ்சலி அம்மா
மற்றும் சுஜாதா
பிலிம்ஸ் லிமிடெட்
('அக்னி நட்சத்திரம்'
படக்காட்சி)

கலர்
சாலிடேர்

Insight-DE-758



ஒரு இசையமைப்பாளர் அதை முடியாதுன்னு சொல்ல முடியாது. எடுத்துக் கொடுத்துத்தான் ஆகணும்...''

''...அதுக்காக கலாசாரம், பண்பாடுன்னு...

''...என்னம்மா பண்றது? இப்ப எங்களையே எடுத்துக்குங்க. 'விநாயகர்'ன்னு ஒரு படத்துல இசையமைத்தேன். பாட்டெல்லாம் ரொம்ப நல்லா இருக்குன்னு பத்திரிகைகளில் கூட எழுதினாங்க. ஆனா என்ன பிரயோஜனம்? படம் தோல்வி.

''இப்ப எங்க நோக்கத்தைக் கூட மாத்திக்கிட்டு இருக்கும். 'நடமாடும் பேய்கள்'னு ஒரு 'திரில்லிங் சப்ஜெக்டு'க்கு இசையமைத்துக்கிட்டு இருக்கேன்...''

என்று சொல்லிவிட்டுச் சிரிக்கிறார் ராஜலட்சுமி.

''இந்தத் திரையுலகில் ஒரு இசையமைப்பாளருக்குக் கிடைக்க வேண்டிய மரியாதை அவங்களுக்குக் கிடைக்குதுன்னு நினைக்கிறீங்களா...?''

''இசையமைப்பாளர்களைப் பொறுத்தவரை இந்தப் பிரச்னைகள் கிடையாது. இசையமைப்பாளர் ரொம்ப முக்கியமானவர்ங்கிறதால, உரிய மரியாதையைக் கொடுக்கத்தான் செய்கிறார்கள். இசையமைப்புக்காகவே ஓடிய படங்கள் எவ்வளவோ இருக்கே...''

''...அப்போ ஒரு இசையமைப்பாளர்ங்கிற முறையில உங்க பிரச்னைகள்தான் என்ன...?''

''திரும்பத் திரும்ப ஒரு இரண்டு மூன்று பேர்தான் இன்றைக்கு இசையமைக்கிறாங்க. நல்ல டைரக்டர்கள் தைரியமா வித்தியாசமான இசையமைப்பாளர்கள் வர வழி செய்யணும். அப்போதான் இன்னும் நிறைய வித்தியாசமான இசையமைப்புக்களைக் கேட்க முடியும்...''

''இசையைப் பற்றிப் பால பாடம் கூடப் படிக்காத பலர், அனுபவத்தால் அற்புதமாக இசையமைக்கிறார்கள். ஆனால் இசையிலே ஊறித் திளைத்த பல அற்புதமான ட்யூன்களை, தனக்குள்ளே ஊற்றாக வைத்திருக்கின்ற எத்தனையோ இசை மேதைகள் நம்மிடையே இருக்கிறார்கள். அவர்களையெல்லாம் நம்முடைய படத்துறை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாமே!

— மஞ்சுளா ரமேஷ்.

(தொடரும்)

குழந்தைகள் காப்பகம்

– சில ஆலோசனைகள்

வேலைக்குப் போகும் பெண்களின் பல பிரச்னைகளில் ஒன்று சிறு குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்வது. வீட்டில் குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ள பெரியவர்கள் யாரும் இல்லாத போது, வேறு வழியில்லாமல் குழந்தைக் காப்பகத்தில் விட்டு விட்டுச் செல்ல வேண்டியிருக்கிறது. அம்மாதிரி செல்லும் பெண்கள் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் —

குழந்தைக் காப்பகம் கூடுமான வரையில் உங்கள் வீட்டிலிருந்து பத்து நிமிடத்தில் எட்டக் கூடியதாக இருக்கட்டும்.

குழ்ந்தையைக் கொண்டு விட்டு, அழைத்துக் கொண்டு வரும் வேலையை நீங்கள் அல்லது உங்கள் கணவர் இருவரில யாரேனும் ஒருவர் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். ஒரு நாளைக்கு நீங்கள், ஒரு நாளைக்கு உங்கள் கணவர் என்னும் கசமுசா வேண்டாம்.

உங்களுடைய அலுவலக தொலைபேசி எண்ணையும், உங்கள் கணவரது அலுவலக தொலைபேசி எண்ணையும் காப்பகத்தாரிடம் கொடுத்து வையுங்கள்.

குழந்தைக்கு நான்கு மாதமிருக்கும் பொழுதே, (இது அதிகபட்சம்) காப்பகத்தில் விட ஆரம்பித்து விடுங்கள். அதற்குப் பிறகென்றால் குழந்தைக்கு அம்மா, அப்பாவை அடையாளம் தெரிய ஆரம்பித்து விட்டால் உங்களைப் பிரிய அதிகம் அழும். ஒன்றரை வயது வரை குழந்தையோடு இருந்து விட்டு திடீரென்று வேலைக்குச் செல்கிறீர்கள் என்றால், குழந்தையை காப்பகத்தில் விட்டு விட்டு உடனே சென்று விடுங்கள். ''அம்மாக்கு டாட்டா சொல்லுடா கண்ணா, அம்மாக்கு ஒரு கிஸ் குடுடா



குட்டி...'' என்றெல்லாம் கொஞ்சிக் கொண்டிருந்தால் அழுகைதான் அதிகமாகும்.

குழந்தைக் காப்பகத்தில் விட வேண்டும் என்று முடிவு செய்து விட்டால் குழந்தையைத் தூங்கப் பண்ணுவதற்கு, தூளி, மடியில் போட்டுக் கொண்டு தட்டுவது இன்ன பிற முறைகளைப் பழக்காமல் தனியாக தரையில் போட்டு தூங்க வைத்துப் பழக்குங்கள். முதலில் கொஞ்சம் அழும். பிறகு தன்னால் பழக்கிக் கொண்டு விடும்.

காப்பகத்தில் குளிர்சாதன பெட்டி இருந்தாலே ஒழிய சிறு குழந்தைகளுக்கு உணவைத் தயாரித்து கொடுக்காதீர்கள். பால் பவுடர், உணவு இவைகளை அவ்வப்பொழுது காப்பகத்தாரிடம் கொடுத்து, தயாரிக்கும் முறையையும் கூறிவிடுங்கள். அல்லது எழுதிக் கொடுத்து விடுங்கள். அல்லது உங்களுக்கு நீங்களே தயாரித்தால் தான் திருப்தி என்றால் பாலைக் கரைத்து பாட்டில்களில் ஊற்றி இக்லூ பாக்ஸில் வைத்துக் கொடுங்கள். இப்படி அதிகமாக இரண்டு பாட்டில்கள் கொடுக்கலாம். இப்போது தெர்மோகோல் பாட்டில் கவர்கள் கிடைக்கின்றன. அவற்றையும் பயன்படுத்தலாம். கொஞ்சம் பெரிய குழந்தைக்கு உணவு தயாரித்து கொடுத்தனுப்பலாம்.

பால் கரைத்துக் கொடுக்காத பட்சத்தில், காப்பகத்தில் இருக்கும் நேரத்தில் ஐந்து முறை பால் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும் என்றால், ஐந்து பாட்டில்களை நீங்கள் வீட்டிலேயே நன்கு அலம்பி, ஸ்டிரிலைஸ் செய்து கொடுத்து விடுவது நல்லது.

காப்பகத்தில் இருக்கும் நாட்களில் எந்த முறையில் உணவு கொடுக்கப்படுகிறதோ அதே முறையையே விடுமுறை நாட்களில் நீங்களும் பின்பற்றுங்கள்.

உணவுப் பழக்கத்தைப் பொறுத்தவரை உங்களை விட பேபி சிட்டர் உங்கள் குழந்தையைப் பற்றி நன்கு அறிந்திருப்பார். எனவே அவரிடம் அவ்வப்பொழுது பேசி ஆலோசனை பெறவும்.

குழந்தையின் புதிய புதிய விளையாட்டுக்களை இது ஏற்கனவே காப்பகத்தாருக்குத் தெரிந்திருக்கும் என்று நினைக்காமல், உடனுக்குடன் காப்பகத்தாருக்குத் தெரிவியுங்கள். முக்கியமாக ஏழாம் மாதம் முதல் தவழவும், தாவவும், நிற்கவும், உட்காரவும் கற்றுக் கொள்ளும். அப்போதெல்லாம் கொஞ்சம் அஜாக்கிரதை கூட ஆபத்தில் முடியும். எனவே அவைகளை உடனுக்குடன் காப்பகத்தில் தெரிவித்து விடுங்கள்.

உங்கள் குழந்தைக்கு, சாப்பாட்டிலோ அல்லது சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையிலோ ஏதாவது அலர்ஜி இருந்தால் உதாரணமாக சில குழந்தைகளுக்கு ஜில் தண்ணீர், புளிப்பான உணவுகள் இவை ஒத்துக் கொள்ளாது. சில குழந்தைகளுக்கு, சாம்பிராணி புகை அலர்ஜியாகும். இவை போன்றவைகளையும் இதற்கு முன்னால், பிட்ஸ் வந்திருந்தாலோ அதை காப்பகத்தாருக்கு தெரியப்படுத்தி விடுவது நல்லது.

சாதாரண ஜலதோஷம், ஜுரம், வயிற்றுப்போக்கு போன்ற இவைகளுக்கு நீங்கள் எப்போதும் கொடுக்கும் மருந்துகளை காப்பகத்தில் கொடுத்து, அவற்றை எந்த வேளை, எவ்வளவு கொடுக்க வேண்டும் என்பதை எழுதிக் கொடுங்கள். உடல் நலமில்லாத குழந்தைகளை காப்பகத்தில் விட வேண்டாம்.

ஏதாவது காரணத்தினால் குழந்தையைக் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கும் அதிகமாக காப்பகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டுமென்றாலோ, அல்லது குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு முன்பாகவே அழைத்து வர வேண்டுமென்றாலோ அதை முன்கூட்டியே காப்பகத்தாருக்குத் தெரிவித்து விடுங்கள்.

தினசரி குழந்தையைக் காப்பகத்தில் கொண்டு விடும் பொழுது கொடுத்தனுப்ப வேண்டிய சாமான்கள்:

சிறிய குழந்தையாக இருந்தால், அவ்வப்பொழுது மாற்றப் போதுமான அளவு துணிகள், நாப்கின், நாப்கின் பின், இரண்டு அல்லது மூன்று செட் டிரஸ், ஸ்டிரிலைஸ் செய்யப்பட்ட பாட்டில்கள், அல்லது தயாரிக்கப்பட்ட உணவு, பவுடர், லோஷன், சோப், விளையாட்டு சாமான் ஏதாவது. பெரிய குழந்தைகளுக்கு நாப்கின்களைத் தவிர பாக்கி எல்லாம் வேண்டியிருக்கும்.

இப்போதெல்லாம் டிஸ்போஸபிள் நாப்கின்ஸ் கிடைக்கின்றன. உண்மையில் அவை ஒரு வரப்பிரசாதம். உங்களால் முடியுமென்றால் அவைகளை வாங்கி காப்பகத்திற்குப் பயன்படுத்தலாம்.

எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமானது பேபி சிட்டரை ஏதோ கூலிக்கு மாரடிப்பவர் என்று எண்ணாமல், குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் ஜூஸை அவர்கள் குடித்து விடுவார்கள், குழந்தையைத் தூங்கப் பண்ண தூக்க மாத்திரையைக் கொடுத்துவிட்டு தன்னுடைய வேலையைப் பார்ப்பார், என்றெல்லாம் விபரீதக் கற்பனையை வளர்த்துக் கொள்ளாமல், உங்கள் குழந்தையை மட்டுமல்லாமல் எத்தனை பெரிய ரிஸ்க்கையும் அவர் ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறார் என்பதை உணர்ந்து அவரை நம்புங்கள். அவரிடம் நட்பு முறையில் பேசி, நல்ல உறவை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். காப்பகத்தில் விடுவதால் உங்கள் குழந்தை எப்போதும் அம்மா தலைப்பையே பிடித்துக் கொண்டிருக்காமல், எல்லோரிடமும் நேசமுள்ள தாய், சூழ்நிலைக்குத் தன்னை அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்வதாய் வளரும்.

— நிரஞ்சனா.

மிக விசேட சலுகை!

மைசூர் ஜாஸ்மின் மற்றும் சன்ஸார் சோப்புகள் குறைந்த விலையிலே



சேமிப்பீர் ஜாஸ்மின் மீது 63 பைசா
சன்ஸார் மீது 35 பைசா

இப்போது அதே தரம்வாய்ந்த கர்நாடகா சோப்ஸ் & டிடர்ஜெண்ட்ஸ் லிட். சோப்புகளை குறைந்த விலைகளிலே உங்களுக்கு வழங்குகிறோம்.

மைசூர் ஜாஸ்மின் ~~ரூ. 4.50~~ ரூ. 3.87 + L.T.
சன்ஸார் ~~ரூ. 4.10~~ ரூ. 3.75 + L.T.

இதுவே சரியான விலை, மற்றும் உறைகள் மீது குறிக்கப்பட்டுள்ள விலை சரியானதல்ல.

MCA/KSDL/55/Tam

முந்துவீர்!

MYSORE JASMINE and Sansar Soaps



இப்போதே வாங்கிடுவீர்!!

கர்நாடகா சோப்ஸ் அண்டு டிடர்ஜெண்ட்ஸ் லிட். பெங்களூர் 560 055.

Bisleri
CLUB

ஆர். ஓ எனும் நவீன சுத்திகரிப்பு முறையால், குடிதண்ணீரை மறுபடி சுத்தம் செய்து தயாரிக்கும் சோடா

"Bisleri Club Soda"

சுத்தமான முறையில் தகுந்த பாதுகாப்போடு,
சிறந்த மேற்பார்வையில்
தயாரிக்கப்படுகிறது.



"பிஸ்லேரி கிளப் சோடா"

தயாரிப்பாளர்:

சென்னை பாட்லிங் கம்பெனி லிமிடெட்,
423, பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலை,
சென்னை — 600 106.

தொ. பே. 420440, 420755, 425150.

200 கோடி ரூபாய் புழக்கமுள்ள சக்தி குழுவின் ஓர் அங்கம்.

அடித்தளம்



கொஞ்சம் மாடியில போய் வெயிட் பண்ணுங்க'' என்றாள் மஞ்சு. இரவுச் சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு சமையலறையைக் கழுவிக் கொண்டிருந்தாள்.

''..... ஒரு விஷயம் பேசணும்'' குரல் கிசுகிசுப்பாய் இருந்தாலும் அந்தத் தொனி அச்சமூட்டியது.

மாது கலவரப்பட்டான். என்னவாக இருக்கும்? அம்மாவோடு ஏதாவது சண்டையா அல்லது ஏதாவது பிரச்னை, வாக்குவாதம்.... அவன் ஆபீசிலிருந்து வந்ததிலிருந்து அம்மா அதிகம் பேசாமல் டிவி பார்த்தபடி உட்கார்ந்திருப்பது காரணமாகத்தானோ....

தங்கைகள் விஜியும் சுதாவும் கணக்கில் மூழ்கியிருக்க தம்பி சுரேஷ் பத்தாம் வகுப்பு சயன்ஸ் பாடத்தில் சுவாரசியமாய் இருந்தான்.

மாது டிரான்ஸிஸ்டரோடு மாடியை அடைந்தான். பக்கத்து வீட்டுச் சமையலறையிலிருந்து வெங்காய வாசனை பரவிக் கொண்டிருந்தது.

இந்தக் கூட்டுக் குடும்பம் வேண்டாம் என்றைக்கிருந்தாலும் பிரச்னைதான் என்று மாது படித்துப் படித்துச் சொன்னான். மஞ்சு கேட்டால்தானே. பிடிவாதமாக அவனை நாக்பூரிலிருந்து மாற்றிக் கொள்ளச் செய்து, தானும் ஒரு பள்ளிக் கூடத்தில் வேலை தேடிக் கொண்டு, நாலு மணிக்கு பால் பூத்துக்கு ஓடி பால் வாங்குவதிலிருந்து ராத்திரி படுக்கையை விரித்துப் போடுவது வரை எல்லாவற்றையும் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு ஓடி ஓடி... விஜிக்கும் சுதாவுக்கும் பாத்திரச் சீட்டு, புடவைச் சீட்டு என்று பாசமாகப் பொழிந்து... மஞ்சு சீக்கிரமே களைத்துப் போய் விடுவாள் என்று தோன்றியது.

கல்யாணத்திற்குப் பிறகு அந்த முதல் ஆறு மாதங்களை மாது அடிக்கடி ஞாபகப் படுத்திக் கொள்வான். மஞ்சுவுக்கும் அவனுக்கும் உல்லாசமான நாட்கள்... இத்தனை வீட்டு வேலைகள் இருக்கவில்லை. நினைத்தால் வெளியில் சாப்பாடு. மராத்திய நண்பர்கள் வீட்டில் விருந்து....

''அப்பாவின் உடல் நிலை மோசம். உடனே வரவும்'' என்ற தந்திதான் எல்லா

ஆர். கே. பத்மா

மாற்றங்களுக்கும் ஆரம்பம்.

இருவரும் மெட்ராஸ் வந்த போது எல்லாம் ஒடுங்கிப் போய் உறவுகள் அவர்கள் வருகைக்காகக் காத்திருந்தன.

''எங்களையெல்லாம் அனாதையா விட்டுட்டார்டா மாது'' என்று அம்மா அலறிய போது அவனுக்கும்தான் துயரம் வயிற்றைப் பிசைந்தது.

ஆனால் சடங்குகள் முடிந்து இருபது நாள் கழித்து அவன் கிளம்பிய போது ஒரு தீர்மானத்துக்கு வந்திருந்தான்.

அதைக் கலைத்துத் திசை திருப்பி விட்டாள் மஞ்சு.

''இனிமே இங்கேயே இருந்துடலாங்க. நீங்க சீக்கிரமா டிரான்ஸ்ஃபர் வாங்கிட்டு வந்துருங்க'' என்றாள்.

''மஞ்சு விளையாடாதே.... எனக்காவது டிரான்ஸ்ஃபர் கிடைக்கலாம். உன்னோட வேலை... அத்தோட நாம மெட்ராசுக்கு மாத்திகிட்டு வர வேண்டிய அவசியம் என்ன?'' என்றான் அவசரமாக.

''இனிமேத்தாங்க நாம இங்கே இருக்கணும். ஸ்கூல் வேலைதானே எனக்கு. இங்கே கூட தேடிக்கலாம்.... யோசிச்சுப் பாருங்க. நம்மை விட்டா ஆதரவு யாரு. இவங்களை ஸ்கூல்லேந்தும் காலேஜ்லேந்தும் மாத்தி நாக்பூருக்கு கூட்டிட்டுப் போக முடியாது.''

''நம்ம ஆதரவு தேவைதான் மஞ்சு.. அதான் மாசா மாசம் ரூபாயாக் கொடுத்திடப் போறமே... நம்மளால இந்த வீட்டில வந்து இருக்க முடியாது.''

என் அம்மாவுக்கும் உனக்கும் ஒத்து வராது என்று சொல்லக் கூசினான்.

விதவைத்தாய், ஆதரவில்லாத தம்பி தங்கைகள், மனைவி என்று மூன்று முனைகள் அவனைத் தன் பக்கம் இழுத்துக் கொள்ள முனையும் போது ஏற்படக்கூடிய குழப்பங்களை நினைத்து நடுங்கினான்.

ஹையர் மிடில்கிளாஸ் குடும்பத்தில் மஞ்சு வளர்ந்த வசதிச் சூழல் எங்கே, இந்தத் திருவல்லிக்கேணி ஒண்டுக்குடித்தனம் எங்கே...

ஒரே ஊருக்கு வந்த பிறகு பிணக்கம் ஏற்பட்டு தனிக்குடித்தனம் போவதை விட உத்தியோகக் காரணம் காட்டி வேறு ஊரில் இருந்து விடுவது புத்திசாலித்தனம் என்று தோன்றியது....

''உங்கப்பா வீட்டு நிர்வாகம், வெளி வேலை எல்லாம் தானே பார்த்திருக்கார்... உங்கம்மாவை ஒரு பூ வாங்கக் கூட வெளியே அனுப்பியதில்லை... நீங்க மூத்த மகனா பொறுப்பா நடந்துக்க வேணாமா?''

''....ப்ச.... சுரேஷ் இருக்கானே மஞ்சு. அவன் பாத்துக்கறான்... பண உதவி மட்டும் தான் இப்ப முக்கியம்.''

''சுரேஷ் பாத்துக்கறனா'' மஞ்சு அன்றைக்கு அடக்க முடியாமல் சிரித்தாள். ''ராத்திரி டாய்லட் போக லைட் போட்டுட்டு அம்மா துணைக்கு வர்றியான்னு கேட்கறான்.''

மாது அரைமனதாகத்தான் சம்மதித்தான். அவன் அதிருஷ்டம் நாக்பூரிலிருந்து மெட்ராசுக்கு மியூச்சுவல் டிரான்ஸ்ஃபர் கிடைத்து விட்டது. மஞ்சுவுக்கு ஒரு பெண்கள் பள்ளியில் வேலை கிடைத்து நான்கு மாதங்கள் ஓடி விட்டன.

அவன் பயந்த மாதிரி சில விஷயங்கள் நடந்தன. ஊரிலிருந்து கலர் டிவி, பர்னிச்சர் எல்லாம் வந்ததும் வீட்டின் அமைப்பையே பளிச்சென்று மாற்றி விட்டாள் மஞ்சு. பளபளவென்று டைனிங் டேபிளும், பரவிருந்த பதார்த்தங்களுமாய் எல்லாரும் சிரித்தபடி சாப்பிட உட்கார அம்மா 'ணங்' கென்று தன் தட்டை உள்ளே கொண்டு போய் வைத்தாள். டேபிள் சாப்பாடால் பாத்திரமெல்லாம் எச்சில்.... ஆசாரக் குறைச்சல் என்று லெக்சர் வேறு. டைனிங் டேபிள் ஹாலின் மூலைக்கு ஒதுக்கப்பட்டு எழுதப் படிக்க மட்டுமே என்று ஆனது.

''அதுக்கென்ன... குனிஞ்சு நிமிர்ந்து பரிமாறினா உடம்புக்கு எக்சர்ஸைஸ்... நல்லதுதானே'' மஞ்சு பெருந்தன்மையாய்ப் போய் விட்டாள்.

ஒரு ஞாயிற்றுக் கிழமை வெஜிடபிள் பிரியாணி, குருமா, வெங்காயப் பச்சடி, அப்பளம் என்று அவர்கள் வித்தியாசமாய்ச் சாப்பிட விரும்பியதை மஞ்சு சமைத்தாள். எல்லாரும் சாப்பிட்டு முடித்ததும் காஸ் முதற் கொண்டு எல்லா பாத்திரங்களையும் தேய்த்துக் கழுவி சாதம், ரசம், வாழைக்காய் கறி என்று அம்மாவுக்காகத் தனியாகச் சமைக்க மஞ்சு உட்கார்ந்த போது மாது வெகுண்டான். ஒரு நாளைக்கு இந்த அம்மா அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக்கக் கூடாது? ச்சே... சுத்த மோசம். ஆனால் மஞ்சுவோ,

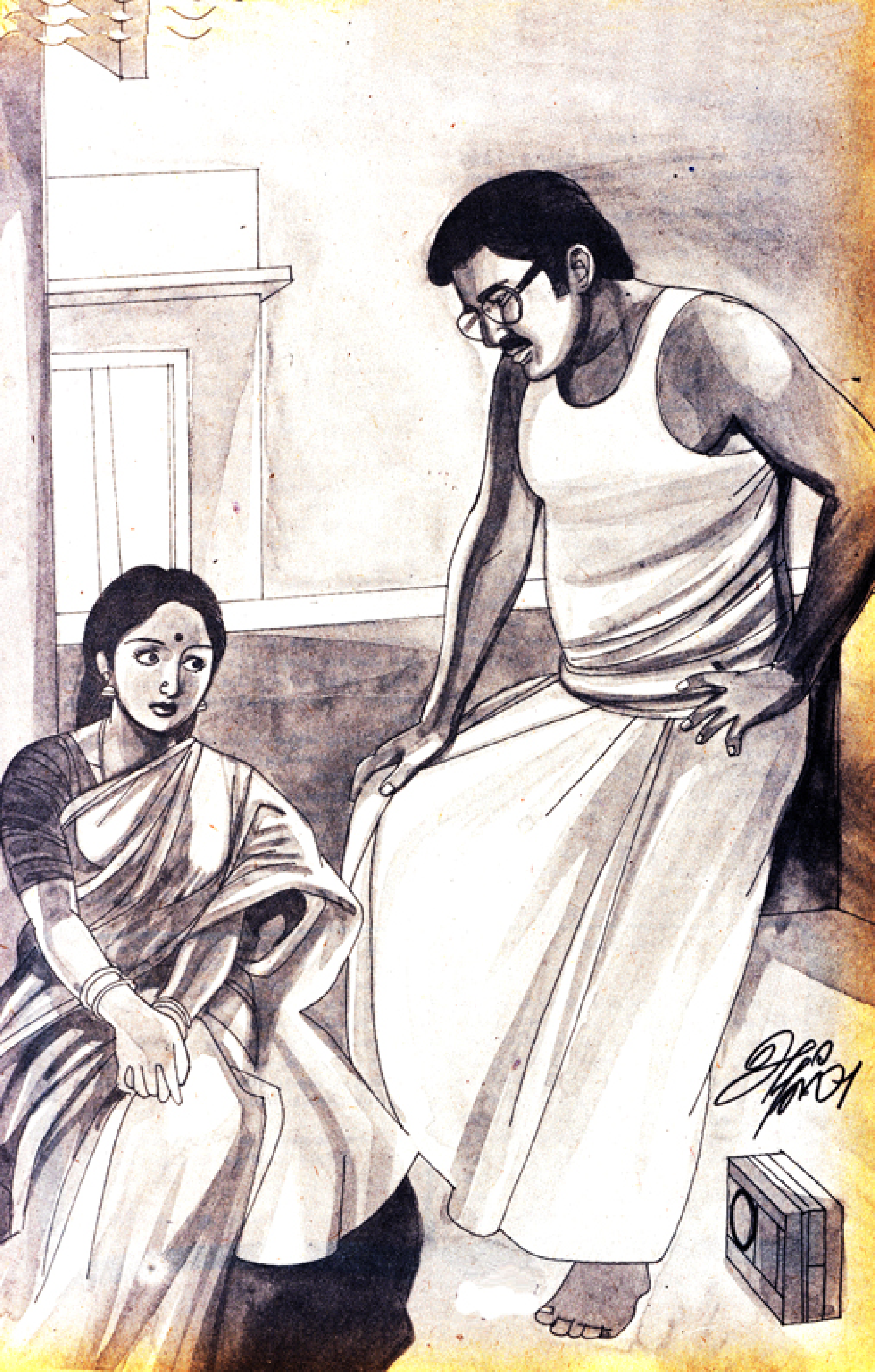
''பெரியவங்க. அவங்களுக்கு ஒரு பிரின்ஸிபிள் இருந்தா நாம அதை மதிக்கணும் இல்லையா?'' என்றாள்.

இந்தப் பொறுமை ரொம்ப நாளைக்கு இருக்காது என்று தோன்றியது. மஞ்சுவும் ஒரு நாள கதத ஆரம்பித்து விடுவாள். பிறகு யுத்தம் ஆரம்பித்து விடும்.

இன்றைக்கு மஞ்சு சொல்லப் போவது ஒரு யுத்தத்தின் முன்னுரையாகக் கூட இருக்கலாம்.....

முதல் நாள் செய்த சப்பாத்தி மீதி இருக்கிறதா? மீண்டும் கல்லில் போட்டு சூடாக்கினால் வடக்கென்று ஆகிவிடும். பழைய சப்பாத்தியை சூடாக்க இதோ ஒரு புதிய எளிய வழி. சப்பாத்தியை சுத்தமான ஒரு துணியில் சுற்றி அல்லது ஒரு டிபன் பாக்ஸில் போட்டு இறுக மூடி குக்கரில் வைத்து எடுத்து விடுங்கள். சப்பாத்தி சூடாக இருப்பதோடு மிருதுவாகவும் இருக்கும்.

— நிரஞ்சனா.



டிரான்ஸிஸ்டர் பாட்டில் மனம் லயிக்க வில்லை. மஞ்சு மெட்டி சப்திக்க படியேறி வந்து கொண்டிருந்தாள்.

"கடல் காத்து சுகம்மா இருக்கு ராத்திரில, இல்லையா?" என்றாள். கையில் வாசனைப் பாக்கு இருந்தது.

"இன்னிக்கு ஆப்பிள் பஜ்ஜி பண்ணேனே டியன், நல்லா இருந்ததா?"

"ம்ம்" என்றான்.

"விஜிக்கும் சுரேஷுக்கும் ரொம்பப் பிடிச்சது. அடிக்கடி பண்ணுங்க மன்னி அப்பமன்னா."

இவள் எந்த சச்சரவைப் பற்றிப் பேசப் போகிறாள் என்று தெரியாமல் மாது அவள் கண்களையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

"நாம மெட்ராசுக்கு வந்து நாலு மாச மாச்சு. உங்கம்மாவும் தம்பி தங்கைகளும் கொஞ்ச கொஞ்சமா மாறிட்டு வராங்க பாத்தீங்களா?"

அவனுக்குள் ஒரு கண்ணாடி டம்ளர் சத்த மில்லாமல் விழுந்து நொறுங்கியது.

"நாம வந்த புதுசுல நம்மை விட்டுப் பத்தடி விலகியே இருந்தாங்க. ஏதோ வெளி யூர் உறவுக்காரங்க மாதிரி நமக்கு மட்டும் வீட்டுலயே உபசாரம்... வெந்நீர்ல குளி பழைய சாதம் போட மாட்டாங்க. தெருவுல போய் தண்ணி தூக்கிட்டு வர விட மாட்டாங்க. ஏதோ இந்த விசேஷ கவனிப்பு காட்டலைன்னா நாம கோவிச்சுட்டுப் போயிடுவோம்கிற மாதிரி....."

மாது இமைக்காமல் அவளையே பார்த்துக் கொண்டிருக்க, "இப்பல்லாம் கொஞ்சம் கொஞ்சமா இயல்பா ஆயிட் டாங்க. அம்மா தன் விருப்பப்படி சமையல் இருக்கணும்னு சொல்றப்ப எனக்கு எவ்வளவு சந்தோஷமா இருக்கு தெரியுமா... அப்படி உரிமையோட அவங்க சொல்லும் போது நமக்குள்ள நெருக்கம் ஜாஸ்தி ஆகிட்டே போறது இல்லையா..."

அவனுக்குள்ளிருந்த நமைச்சல் தணிந் தாற் போலிருந்தது.

"இப்பக் கூட வற்புறுத்தி, ஓய்வா இருங் கன்னு அம்மாவை டிவி பாக்க வச்சுட்டேன். பசங்களை படிங்க வேலையெல்லாம் நான் பாத்துக்கறேன்னு சொன்னேன். நாம வெளியில போய் காசு சம்பாதிச்சுட்டு வரதால அவங்களை விட்டு வேலை வாங் கறது, எந்த வேலையுமே நான் செய்யாம உக்காந்திருக்கறது இதெல்லாம் ரொம்ப இண்டீஸண்டா எனக்குப் படுது". மஞ்சு காற்றில் பறந்த கேசச் சுருள்களைச் சீர் படுத்திக் கொண்டாள்.

"இந்த சுரேஷ் பயலைப் பாருங்க. பஸ்சுல புட்போர்டுல தொங்கிட்டுப் போறான் இன்னைக்கு. ஸ்கூட்டர் வச்சிருக் கீங்களே, ஸ்கூல்ல டிராப் பண்ணுங்க அண்ணான்னு கேக்கக் கூடாதா? அதுக்குக் கூச்சம்... நான் தப்பா நினைச்சிடுவேன்னு. நாளையிலேர்ந்து நான் தெருக்கோடியில லேடீஸ் ஸ்பெஷல்ல ஏறிப் போய்க்கறேன். சுரேஷை டிராப் பண்ணிடுங்க. என்ன, சரி தானே?" என்றாள்.

மாது அவளுடைய விரல்களைப் பற்றிக் கொண்டான்.

"உனக்கு ரொம்பப் பெரிய மனசு மஞ்சு. எவ்வளவு வசதியான வீட்டுல வளர்ந்தே நீ. இப்படித் தனியா வேலை செஞ்சு தேயறே. மலையிலேர்ந்து மடுவுக்கு வர விரும்பறே...."

"அதெல்லாம் எந்த வித்தியாசமும் இல் லைங்க... எங்க வீட்டுக்கும் உங்க வீட்டுக் கும். மனசுல அன்பு பொங்கி வழியற போது எந்த வித்தியாசமுமே தெரியாது இல் லையா?" நிலவொளியில் கண்கள் ஒளிர்ந் தன.

"எப்படி மஞ்சு, எப்படிடா இது சாத்திய மாகிறது? எனக்குப் புரியவேயில்லை' நெகிழ்ந்தான்.

"பெண்ணாய்ப் பிறந்திருந்தா புரியும்னு நினைக்கிறேன்." மென்மையாகச் சிரித் தாள். இவளுடைய அரவணைப்பில் எதிர் காலத்தைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டிய தில்லை என்று தோன்றியது.

டிரான்ஸிஸ்டர் சுகமாகப் பாட ஆரம்பித் தது.

ரயில்வே நிர்வாகத்திற்கு ஒரு வேண்டு கோள்!

ரயில் வண்டிகளில் லேடீஸ் கம்பார்ட் மெண்ட்கள் எப்போதும் கடைசியில் தான் இணைக்கப்பட்டு வருகின்றன. வண்டி நிலையத்திற்குள் நின்றிருந்தா லும் மகளிர்ப் பெட்டி மட்டும் ஸ்டேஷ னுக்கு வெளியே அதுவும் பிளாட் பாரத்தை விட்டு தள்ளியே இருக்கும். தொலைதூர பயணம் செய்யும் போது பசியோ, தாகமோ எடுத்தாலும் கூட எதையும் வாங்கி உண்ண முடியாது ஏனெனில் மொபைல் விற்பனைக் கடை கள் கடைசி வரை வருவது கிடையாது.

இரவு நேரங்களில் வண்டிக்காக நிலையத்தின் கடைசியில் இருண்ட மூலையில் காத்திருப்பதே பெண்களுக்கு ஆபத்தாக முடியும். மழைக் காலங்களில் சொல்லவே வேண்டாம்.

எனவே இனியாவது ரயில்வே நிர் வாகம் லேடீஸ் கம்பார்ட்மெண்ட்களை வண்டித் தொடரின் நடுவில் சேர்க்க ஆவன செய்ய வேண்டும்.

— மலையாள மகளிர் மாதப் பத் திரிகை 'வனிதா'வில் ஒரு வாசகி எழுதிய கடிதம்.

தகவல்: ஆர். அரிகோபி.

மனைவிக்கு மாம்பழம்

சுப்ரஜா ஸ்ரீதரன்

ஞாயிற்றுக்கிழமை.

திண்ணையில் உட்கார்ந்திருந்தேன்.

உள்ளேயிருந்து காயத்ரியின் கைவாகில் வற்றல் குழம்பு மணம் வந்து கொண்டிருந்தது.

"ருமானி மாம்பழம், ருமானி மாம்பழம்" சொர்ணம் தலையில் கூடைப்பழத்துடன் தெருவிற்குள் நுழைந்திருந்தாள்.

காயத்ரி வெளியில் வந்தாள்.

"அவளைக் கூப்பிட்டு மாம்பழம் வாங்குங்களேன்!"

நான் கூப்பிட, சொர்ணம் கூடையை இறக்கினாள்.

"என்ன விலை?"

"மூணு ரூபா!"

"என்ன இது அநியாயமா இருக்கு இரண்டு ரூபா தர்றியா?"

"பேரம் இல்லை சாமி" — சொர்ணம் தலையில் கூடையைத் தூக்கிக் கொண்டு நகர, எங்கள் பேரத்தைப் பார்த்தபடி இருந்த காயத்ரியின் முகம் வாடியது.

"பழம் நல்லாத்தானே பெரிசா இருக்கு. ஒன்று வாங்கினால் என்னவாம்!" — முகம் சிவக்க உள்ளே போய் விட்டாள்.

எனக்கு மனசு அரித்தது.

காயத்ரியின் முகம் வாட நான் பொறுக்கவில்லை.

கைத்தட்டி சொர்ணத்தைக் கூப்பிட்டு ஒரு ருமானி வாங்கினேன்.

காயத்ரியைக் கூப்பிட்டுக் கொடுத்தேன்.

சாப்பிட உட்கார்ந்தேன்.

பயத்தம் பருப்புத் துவையல், வற்றல், குழம்பு, மெது பாவக்கா பொரியல்.

தயிர் சாதம் சாப்பிட ஆரம்பித்த போது பழத்துடன், அரிவாள் மணையோடு எதிரில் வந்து உட்கார்ந்தாள்.

பழத்தின் ஒரு பக்கக் கதுப்பை நறுக்கி, துண்டாக வெட்டித் தட்டில் போட்டாள். மறுபக்கக் கதுப்பையும் வெட்டிப் போட்டாள்.

கொட்டையின் இரு பக்கச் சதைப் பகுதியும் என் இலையில் போடப்பட்டன.

ஆசையாய்க் கேட்டாள்? எல்லாவற்றையும் என் இலையில் போட்டு விட்டாளே?

நான் நிமிர்ந்து பார்க்க —

'உங்களுக்குத் தயிர் சாதத்தோடு ருமானி சாப்பிடப் பிடிக்குமேன்னுதான் வாங்கச் சொன்னேன்' என்கிறார் போல் மெல்லச் சிரித்தாள்.

உங்கள் அழகு

சிலர் அழகாகவே பிறந்து விடுகிறார்கள். மற்றும் சிலர் தங்களிடம் மறைந்து கிடக்கும் அழகை வெளிக்காட்டத் தெரியாமல் மயங்குகிறார்கள். ஆண்டவன் படைப்பில் ஒவ்வொருவரும், ஒவ்வொரு விதத்தில் அழகானவர்தாம். உங்களிடம் உள்ள சிறப்பான அம்சத்தை வெளிக் கொணரும் போது, நீங்களும் அழகிதான் என்பதை உணர்வீர்கள், மற்றவர்களின் பாராட்டுதலையும் பெறுவீர்கள்.

1. உடை:

உங்கள் உடைகள் மலிவானவையாயிருந்தாலும், அவை சீராக வெட்டப்பட்டு, கச்சிதமாகத் தைக்கப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் ரொம்பவும் சாதிக்கலாம். கொஞ்சம் 'காஸ்ட்லி'யான பட்டன்களைத் தைத்து விட்டால் அட்டகாசமாயிருக்கும். வெளியில் சென்று வந்த உடைகளோடு படுக்கையில் விழுந்து விடாதீர்கள். அவைகளை முறையாகத் துவைத்து, 'அயர்ன்' செய்து வையுங்கள்.

2. உதடுகள்:

'டார்க் ஷேடு'ள்ள லிப்ஸ்டிக் பூசினால் உதடுகளை மெலிதாக்கிக் காட்டலாம். வெளிர் நிறமானவற்றைப் பூசினால் உதடுகள் கனமாகத் தோன்றும்.

உதடுகளின் வெளி ஓரங்களை லைட் ஷேடினாலும், மற்ற பாகத்தை 'டார்க் கலர்' லிப்ஸ்டிக்காலும் பூசுங்கள். ரொம்பவும் பளபளப்பானதை உபயோகிக்காதீர்கள்.

உதடுகளின் வெடிப்புகளை 'க்ரீம்' பூசி மறைத்து, லிப்ஸ்டிக் தடவுங்கள்.

லிப்ஸ்டிக் ரொம்ப நேரம் நிலைத்திருக்க முதலில் பவுடர் பூசி, பிறகு சாயம் தீட்டுங்கள்.

ஒழுங்கற்ற உதடுகளுக்கு, அதன் ஓரங்களை 'நேச்சுரல் கலர் ஷேட்' உபயோகித்து அட்ஜஸ்ட் செய்யுங்கள்.

3. முகம்:

குளிர்காலத்தில் முகத்தில் நரம்புகள் சிவந்து காணின் அதற்கு ஊதல் காற்றே காரணம். 'மாய்ச்சரைசர்' உபயோகித்து சருமத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். மேக்கப் செய்து கொள்ளு முன், முகத்தை சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். படுக்கைக்குப் போகுமுன் முற்றுமாக மேக்கப்பை



'கிளீன்சிங் மில்க்' கொண்டு அகற்றி விடுங்கள்.

4. நகம்:

நாம் அதை வெட்டும் முறையில்தான், நகம் 'வீக்'காகி உடைய நேரிடுகிறது. நகத்தின் நடுப்பாகத்தை குறிவைத்து நறுக்க வேண்டும். நகத்தைப் பின்னோக்கியோ, அல்லது முன்னோக்கியோ ராவும் போது விளிம்புகள் சேதப்படவும், சொர சொரப்பாகவும் வாய்ப்பிருக்கிறது. ஆலிவ் ஆயில் தடவி சில நிமிடங்கள் வைத்திருந்து, வெட்டவும்.

கள். சிலரது குதிகால்களில் வெடிப்புகள் இருக்கும். க்ரீம் தடவி குணப்படுத்தவும்.

பாதங்களை சோப்பு நீரில் கழுவி, சுத்தமான டவலால் ஒற்றியெடுக்கவும்.

7. உணவு:

எந்த சத்து, எந்த விகிதத்தில் உங்களுக்குத் தேவை என்பதை டாக்டரிடம் கேட்டு தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

நாம் உணவின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளலாமே தவிர தேவையான சத்துக்களை குறைத்துக் கொள்ள முடியாது.

நாமாக டயட்டைக் குறைத்தால் எடைக் குறைவோடு; பலவீனமும் சேர்ந்து கொண்டு விடும்.

எப்படியிருந்தாலும் பால் அல்லது பாலுணவு, முட்டை அல்லது மாமிசம், பழங்கள், காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள் தேவையான அளவு நமது அன்றாட உணவில் இருந்தாக வேண்டும்.

உணவை மெதுவாக, மென்று சாப்பிடுங்கள். பசியறிந்து உண்ணுங்கள்! அளவறிந்து உண்ணுங்கள்.

உங்கள் கையில்

5. தலைமுடி:

தலை முடிக்கு சூரிய வெளிச்சம் சவால் விடுவதாயிருக்கிறது. எனவே ஒவ்வொரு தலைக் குளியலுக்குப் பிறகும் 'ஹேர் கண்டிஷனர்' உபயோகியுங்கள். நண்பகலில் சூரிய வெளிச்சம் படும்படி உட்காருவதோ, அலைவதோ கூடாது.

தலை முடி நீண்ட காலம் நோய்வாய்ப் படுவதாலும், சத்துக் குறைவான உணவை உட்கொள்வதாலும், அதிர்ச்சியான சம்பவங்களாலும், பராமரிப்பின்மையாலும் குட்டையாக வாய்ப்புண்டு. புரோட்டீன் அதிகமுள்ள உணவையும், நிறைய பழங்களையும், காய்கறிகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும். ஒழுங்காக 'ஷாம்பூ' செய்து சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதாலும், சூடு செய்த 'ஆலிவ்' ஆயிலை தடவி 'மஸாஜ்' செய்வதாலும் முடியை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளலாம்.

முகத்தில் சிலருக்கு முடி வளர்ந்து அசிங்கமாகத் தெரியும். அதற்கு த்ரெடிங், வாக்ஸிங், கிரீமிங் முறைகளைக் கையாண்டு அகற்றி விடலாம். ஆனால் அவை தற்காலிக மானவையே! எலக்ட்ரோலிஸிஸ் முறைதான் அனாவசிய முடியை நிரந்தரமாக அகற்றக் கூடியது.

உங்கள் தலை முடி சுத்தமாக இருக்க, சீப்பு சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு முறையும் தலைவாரி விட்டு, சீப்பைக் கழுவி வையுங்கள்.

6. பாதங்கள்:

கால்களும், பாதங்களும் மற்றவர்களின் பார்வைக்கு இலக்காகக் கூடியனவையாகும். கால்களை மழமழப்பாக வைத்திருங்

8. நிறம்:

சருமப் பாதுகாப்பும், டயட்டிலிருப்பதும் ஒருவரின் நிறத்தைக் கூட்ட முடியும். கறுப்பானவர்களும் கவர்ச்சியாகத் தோன்ற முடியும்.

'கம்ப்ளெக்ஷன் மில்க்' கொண்டு பகலிலும், இரவிலும் கழுவலாம்.

சூரிய வெளிச்சத்திலிருந்து சருமத்தைக் காக்க ஏதேனும் 'க்ரீம்' உபயோகிக்கலாம்.

இரவில் முகத்தைக் கழுவிய பின் 'ஒயிட்டனிங் க்ரீம்' பூசிக் கொள்ளலாம். அழகு நிலையத்தில் 'ஸ்டீமிங்' (வாரம் ஒரு முறை) மேற்கொள்வதும் பலன் தரும்.

9. மனம்:

'அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்' என்பார்கள். உள்ளமும், உடலும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையவை. ஒன்றிற்கு ஊறு ஏற்பட்டால் இன்னொன்றும் மாறுபடும்.

நடந்ததை நினைத்து வருந்தாதீர்கள், நடப்பதை நினைத்துக் குழம்பாதீர்கள். நடக்கப் போவதை நினைத்து அஞ்சாதீர்கள். அறவே கவலையற்றிருங்கள்.

ஆக, உங்கள் அழகும், அதன் பராமரிப்பும், நீடிப்பும் உங்கள் கையில்தான் உள்ளதென்பதை மறவாதீர்கள்.

தொகுத்தவர்: **தேவநாதன்**

ஆயுர்வேத முறையில் புற்று நோய்க்கு சிகிச்சை



சிவசங்கர் ஸ்வாமியாகிய எனக்கு வயது 30. எனது வலது காலில் நியூரோ ஃபைப்ரோ சர்கோமா (Neuro Fibro Sarcoma) வியாதியினால் நான் அல்லல்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன். பெங்களூரிலும் பம்பாயிலும் சஸ்திர சிகிச்சை நான்கு முறை செய்து கொண்டேன். கெமோ தெரபி (Chemo Therapy) எடுத்துக்கொண்டும் குணம் தெரியவில்லை. எனது முழுக் காலையும் வெட்டி எடுத்துவிட வேண்டும் என்று டாக்டர்கள் சொல்லியும் நான் அதற்குச் சம்மதிக்கவில்லை.

நான் நம்பிக்கை தளர்ந்த நேரத்தில் புற்று நோய் பற்றிய விளம்பரத்தைச் சில பத்திரிகைகளில் பார்க்கும்படி நேர்ந்தது. அதில் புற்றுநோய்க்கு ஆயுர்வேத முறையில் ஹைதராபாத் சிக்கட்பள்ளியில் உள்ள டாக்டர் பாபுராவ் சிகிச்சை பற்றித் தெரிந்து கொண்டேன்.

நான் நேரில் சென்று இரண்டு வாரங்கள் மருந்து சாப்பிட்டதில் வெகுவாக குணம் தெரிந்தது. மேலும் ஆறு மாதங்கள் தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட்டேன். இப்பொழுது நான் பூரண குணம் அடைந்திருக்கிறேன். நான் இந்த விளம்பரம் செய்வதன் நோக்கம் என்னவென்றால் இதே வியாதியினால் கஷ்டப்படும் மற்ற நோயாளிகள் டாக்டர் பாபுராவை அணுகிச் சிகிச்சை பெற்றுக் குணம் பெறலாம்.

சுவாமி சிவசங்கர்,
டீலர், பாரத் பெட்ரோலியம் கார்ப்பொரேஷன்,
ஒமார்கா போஸ்ட் தாலுகா, ஒஸ்மானாபாத் ஜில்லா, மஹாராஷ்ட்ரா.

கால அட்டவணை

விலாசம்	போன் நெம்பர்	பார்க்கும் கிழமைகள்
டாக்டர் எம். பாபுராவ் வீடு கேன்ஸர் இன்பர்மரி 2-1610, செடம் ரோடு, மொமுலா கூடம், (பெட்ரோல் பங்க் அருகில்), குல்பார்கா (கர்னாடகா)	21452	பிரதி திங்கள் செவ்வாய்
C/o. ஹோட்டல் மிட்டவுன் அன்டேரி (மேற்கு ரயில்வே ஸ்டேஷன் எதிரில்), பம்பாய்.	6288882	பிரதி புதன்
கேன்ஸர் இன்பர்மரி 1-1-271/3, சிக்கட்பள்ளி பஸ் ஸ்டாண்டு அருகில், ஹைதராபாத் - 500 020.	64735	பிரதி வெள்ளி
C/o. ராம் இன்டர்நேஷனல், 114, கோடம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை - 600 034.	473350 473422	பிரதி சனி
C/o. ஹோட்டல் பிருந்தாவன் மஹாத்மா காந்தி ரோடு, பெங்களூர்.	573271	பிரதி ஞாயிறு

அக்குபங்சரால் உடல் இளைக்கலாம்

விஞ்ஞான வளர்ச்சியில் முன்னேற்றம் அடைந்து வரும் இந்த காலத்தில் உடலை அதிகப் பருமனாக இல்லாமல் வயதிற்குத் தகுந்த அளவு எடை உள்ளதாக வைத்திருக்க வேண்டியது ஒரு மனிதனின் முக்கிய கடமையாகும். ஒருவன் சிறு வயதில் அதிக அளவு இனிப்பு, கொழுப்புச் சத்துள்ள பொருட்களை அளவுக்கு அதிகமாக உட்கொள்வதால், உடலில் கொழுப்புச் சத்து தேவைக்கு அதிகமானால் உடல் பருமனாகும். அத்துடன் தினசரி வெளியேற்றப்பட வேண்டிய மலம், சிறுநீர், வியர்வை முதலியவைகள் ஒழுங்காக வெளியேற்றப்படவில்லை என்றாலும் உடல் பருமனாகும். இது தவிர தைராய்டு சுரப்பிகள் ஒழுங்காகச் செயல்படவில்லை என்றாலும் உடல் பருமனாக வாய்ப்பு உள்ளது. இதனால் உடல் பருமனாக மாறுவதுடன் உடல் எடையும் அதிகரிக்கும். உடல் பருமன் எந்தக் காரணங்களால் வருகிறது என்பதையும், உடல் பருமன் ஆகாமல் இருக்க என்ன வழி முறைகளைக் கடைபிடிக்க வேண்டும் என்பதையும், உடல் பருமன் வந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் தென்காசி அரசு மாவட்டத் தலைமை மருத்துவமனையில் சித்தா பிரிவில் பணிபுரியும் டாக்டர். பி. முருகன் கூறுகிறார்:—



கேள்வி: எந்த வயதில், ஆண், பெண் இருவருக்கும் உடல் பருமன் ஆகும்?

பதில்: உடல் பருமன் எந்த வயதிலும் வரலாம். குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை வரலாம். ஆண்களைவிடப் பெண்களுக்குத்தான் மாதவிடாய் நின்றபின் வர அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன.

கேள்வி: பணக்காரர்கள், ஏழைகள் இவர்களில் அதிகம் யாருக்கு உடல் பருமன் வர வாய்ப்புக்கள் உள்ளன?

பதில்: பணக்காரர்கள் அதிக அளவு உணவுகளைத் தேவைக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடுவதாலும், அத்துடன் அவர்கள் உட்கொண்ட உணவின் கலோரியின் அளவை விட அதிகமான அளவு கலோரி வேலை செய்யாததால் உடல் பருமனாகிறது. அதிக உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்களுக்கும் உடல் பருமனாகச் சந்தர்ப்பம் உள்ளது. உதாரணமாக: ஒரு மனிதன் தினசரி 1000 கலோரி அளவு உணவுகளை உட்கொள்கிறான் என்றால் 1200 கலோரி செலவாகக் கூடிய அளவுக்கு வேலை செய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் உடல் பருமன் ஆகாமல் இருக்க முடியும். ஆனால் ஏழைகள் வறுமையின் காரணமாக அதிக உணவுகளை உட்கொள்வதில்லை. அவர்கள் உட்கொள்கின்ற உணவின் கலோரியை விட அவர்கள் செலவு செய்கின்ற கலோரியின் அளவு அதிகமாக இருப்பதால் அவர்கள் உடல் பருமனாக அதிக வாய்ப்புகள் இல்லை.

கேள்வி: உடற்பயிற்சி செய்தால் உடல் பருமன் குறைக்க வழிகள் உண்டா?

பதில்: உடற்பயிற்சி செய்தால் உடல் பருமன், எடை குறைய வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.

உதாரணத்திற்கு ஒரு மனிதன் 160 கிலோ என்று வைத்துக் கொண்டால் அவன் தினசரி 3½ மைல்கள் 1 மணி நேரத்தில் நடந்தால் 5 கலோரி ஒரு நிமிடத்திற்குச் செலவாகும். 1 மணிக்கு 3000 கலோரி செலவாகும் போது சுமாராக ஒரு அவுன்ஸ் கொழுப்பு நம் உடலில் இருந்து செலவாகும்.

கேள்வி: உடல் பயிற்சியில் மட்டும் உடல் பருமன், எடையைக் குறைத்துவிட முடியுமா?

பதில்: உடற்பயிற்சியுடன் உணவும் கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க வேண்டும்.

நோயாளிகளுக்குப் பயன்படும் வெந்நீர்ப் பையில் (Hot water bag) சிறிது உப்பைச் சேர்த்தால் ரொம்ப நேரத்திற்குச் சூடு குறையாமல் இருக்கும்.

— ஆர். கே. அருள்செல்வன்.

கேள்வி: உடல் பருமன் வருவது பரம்பரை வியாதியா?

பதில்: குடும்பத்தில் தாய் தந்தை பருமனாக இருந்தாலும், உடல் பருமனாவதற்கு வாய்ப்புள்ளது.

கேள்வி: நம் உடலிலுள்ள சுரப்பிகளில் ஏதும் கோளாறுகள் ஏற்பட்டாலும் உடல் பருமன் உண்டாகுமா?

பதில்: நம் உடலிலுள்ள தைராய்ட் பிட்யூட்டரி சுரப்பிகள் ஒழுங்காகச் செயல்படவில்லையென்றாலும் உடல் பருமன் உண்டாகும். இதுதவிர, உடல் வளர்ச்சியடைய, சுரக்கக் கூடிய அண்டிரியா பிட்யூட்டரி அதிகமாக ஹார்மோனைச் சுரந்தாலும் உடல் பருமன் உண்டாகும்.

கேள்வி: உடல் பருமனாக இருப்பதால் வேறு ஏதும் பிரச்னைகள் உண்டாகுமா?

பதில்: உடல் பருமனாக உள்ளவர்களுக்குப் பெரும்பாலும் மனநோய் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னைகள் உண்டாகலாம். மேலும் இருதய நோய்கள் வர வாய்ப்புண்டு.

கேள்வி: உடல் பருமனாக இருப்பதால் வேறு என்ன பாதிப்பு, குறி, குணங்கள் ஏற்படும்?

பதில்: நம் உடலிலுள்ள எல்லா மூட்டுக் கால்களிலும் கீல்வாதம் ஏற்பட்டு வலி, வீக்கம் உண்டாகலாம். இதுதவிர, முதுகு வலி, ரத்த நாளங்களில் கொழுப்பு படிவதால் சுருக்கமடைந்து ரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படும். ரத்த நாளங்கள் சுருக்கமடைவதால் நம் உடலில் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் செல்ல வேண்டிய ரத்தம் சரிவரச் செல்லாமல் இருதயத்தில் அதிக அழுத்தம் ஏற்படுத்தச் செய்கிறது. இதனால் இருதய நோய் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

கேள்வி: வேறு என்ன காரணங்களால் உடல் பருமனாகும்?

பதில்: அக்குபஞ்சர் சிகிச்சையின்படி நம் உடல் உணர்வுப் பாதை நரம்புகள் என்று பதினான்கு உள்ளது. அவற்றில் சிறுநீரக உணர்வுப் பாதை, கால்பிளாடர் உணர்வு பாதை, சிறுநீரகப்பை உணர்வுப் பாதை இவைகள் சரிவர இயங்காமல் அவைகளில் அடைப்பு ஏற்பட்டாலும் உடல் பருமன் ஏற்படும்.

கேள்வி: ஒரு சாதாரண மனிதன் ஒரு நாளைக்கு எத்தனை கலோரி உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்?

பதில்: சராசரி ஒரு நாளைக்கு 2000 முதல் 2500 கலோரி உணவை உட்கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு மனிதனும் அவர்கள் செய்

மங்கல
சௌபாக்கியத்தின் சின்னம்

ஐடெக்ஸ்

குங்குமம் டீலக்ஸ்

matt finish



ஐடெக்ஸ்
48 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்

அரவிந்த் லாபரடரீஸ் சென்னை 600033

Imageads 2510

டின்ற வேலையைப் பொறுத்துக் கலோரி செலவாகும்.

உதாரணமாக: ஒரு மனிதன் கடினமான மரம் வெட்டுதல் போன்ற வேலை செய்தால் ஒரு நாளைக்கு 4000 கலோரி வரை உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளலாம்.

கேள்வி: சாதாரணமாக எப்படிப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்?

பதில்: பொதுவாக ஒரு நாளைக்கு 1000 கலோரி உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். அவை 60 கிராம் புரோட்டீன், 100 கிராம் கார்போஹைட்ரேட், 40 கிராம் கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். இது ஒரு சாதாரணமான மனிதன் உட்கொள்ள வேண்டியது.

கேள்வி: அக்குபஞ்சர் வைத்தியத்திற்கும், சித்த மருத்துவத்திற்கும் ஏதும் தொடர்பு உண்டா?

பதில்: அக்குபஞ்சர் வைத்தியத்திற்கும், சித்த வைத்தியத்திற்கும் தொடர்பு உண்டு. எப்படி என்றால் சித்த மருத்துவத்தில் ஒரு பிரிவு வர்மம் என்று உண்டு. நம் உடலில் ஏதாவது ஓர் இடத்தில் வர்மம் கொண்டால், உடனடியாக வைத்தியரிடம் சென்றால் வர்மம் பிடிப்பு எடுப்பார்கள். ஆனால் அக்குபஞ்சர் சிகிச்சையில் நம் உடல் எவ்வாறு வர்மம் இடம் உள்ளது அதேதான் அக்குபஞ்சரில் அக்குபஞ்சர் புள்ளிகள் என்று கூறுகிறார்கள். உதாரணமாக நம் நெற்றியில் இரண்டு கண் புருவங்களுக்கு மத்தியில் உள்ள புள்ளிக்கு வர்மத்தில் திலகர் வர்மம் என்று பெயர். அதே புள்ளி அக்குபஞ்சரில் என்டாங் என்று அழைக்கப்படுகிறது. வர்மம் சிகிச்சை கைவிரல்களில் தடவிவிட்டு வேலை செய்யாத நரம்புகளை வேலை செய்ய உதவுகிறது. ஆனால் அக்குபஞ்சரில் அந்தப் புள்ளியில் மெல்லிய ஊசிகளைச் செலுத்தி அதை எலக்ட்ரோ ஸ்டிமிலேட்டர் மூலமாக நரம்புகளைத் தூண்டச் செய்து சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. இதிலிருந்து என்ன புரிகிறது என்றால் நம்முடைய வர்மம் கலைதான் விஞ்ஞான வளர்ச்சி பெற்று அக்குபஞ்சர் சிகிச்சையாக சீன நாட்டில் பயன்பட்டு வந்தது. அது இப்போது மறுபடியும் நம்மிடையே திரும்பி வந்து நாமே அக்குபஞ்சர் சிகிச்சை செய்யும் போது புதுமையாக உள்ளது.

கேள்வி: அக்குபஞ்சர் சிகிச்சையில் எப்படிப்பட்ட நோய்களுக்குச் சிகிச்சை அளிக்க முடியும்?

பதில்: நம் உடலில் அக்குபஞ்சர் முறைப்படி பதினான்கு உணர்வுப் பாதை நரம்புகள் உண்டு. இவைகளில் ஏதாவது ஒரு நரம்புகள் சரிவர வேலை செய்யாமலோ அல்லது அவற்றில் அடைப்பு ஏற்பட்டாலோ நம் உடலில் நோய்கள் உண்டாகும்.

உதாரணமாக: ஒருவனுக்குக் காது சரிவரக் கேட்காமலும், காதில் இரைச்சல் ஏதும் உண்டானால் அந்தப் பதினான்கு உணர்வுப் பாதை நரம்புகளில் ஒன்றாகிய சிறுநீர் தாரை பை உணர்வுப் பாதை நரம்பில் அடைப்பு ஏற்பட்டு இருந்தாலும் அல்லது சரிவரச் செயல்படாமலும் இருந்தாலும் மேற்கண்ட குறிகுணம் ஏற்படும். இதற்குச் சிறுநீர் தாரை பை உணர்வுப் பாதை நரம்பைத் தூண்டச் செய்வதன் மூலம் காது சரிவரக் கேட்பதுடன், காது இரைச்சல் இல்லாமலும் செய்யலாம். இவ்வாறு நரம்புகள் சரிவரச் செயல்படாமல், நரம்புகளில் அடைப்பு போன்றவைகள் ஏற்பட்டால் அவற்றிற்குச் சிறந்தது அக்குபஞ்சர் சிகிச்சைதான்.

கேள்வி: எந்த விதமான நோய்களுக்குப் பூரணமாகக் குணப்படுத்த முடியும்?

பதில்: காது கேளாமை, ஆஸ்துமா, குழந்தை இல்லாமை, வாத நோய், ஒற்றைத் தலைவலி, உடல் பருமன் குறைய போன்ற நோய்களுக்குச் சிறந்த பயன் அளிக்கிறது.

கேள்வி: அக்குபஞ்சர் சிகிச்சை என்றால் நோயாளிகள் ஏன் பயப்படுகிறார்கள் என்பதைக் கூற முடியுமா?

பதில்: அக்குபஞ்சர் என்பது ஒருவித சிகிச்சை முறை. இதை பொது மக்களும், நோயாளிகளும், ஏதோ உடல் முழுவதும் ஊசிகளைக் குத்தி எலெக்ட்ரோ ஸ்டிமிலேட்டர் மூலம் மின்சாரத்தைச் செலுத்துகிறார்கள் என்று கூறுகிறார்கள். ஊசிகளைக் குத்துவதினால் வலி எடுக்கும் என்றும் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் உண்மையில் மெல்லிய ஊசிகளைக் கொண்டு சரியான அக்குபஞ்சர் புள்ளிகளில் குத்தினால் வலி ஏதும் இருக்காது. ஊசி எப்படிக் குத்தினார்கள் என்பதே தெரியாது. சிகிச்சை முடிந்த பிறகு ஊசியை எடுத்த பின்பும் அந்த குத்திய இடத்தில் வலி இருப்பது இல்லை. இது தெரியாமல் நிறைய பேர் தவறாகக் கூறி வருகிறார்கள்.

கேள்வி: அக்குபஞ்சர் முறையில் கருத்தடைக்குச் சிகிச்சை உண்டா?

பதில்: அக்குபஞ்சர் முறையில் நிரந்தரமாகக் கருத்தடை செய்வதற்கு சி.வி. "5" (C.V. 5) என்ற புள்ளியில் அக்குபஞ்சர் ஊசியைச் செலுத்தினால் நிரந்தரமாகக் கருத்தடை உண்டாகவாய்ப்புக்கள் உள்ளன.

உங்கள் குழந்தைக்கு
அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்



திட உணவின் தொடக்கத்திலிருந்தே

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்காம் மாதத்திலிருந்தே பாலோடு திட உணவும் தேவை. அப்போது ஸெரிலாக் அனுகூலம் அளியுங்கள்.

போஷாக்கு அனுகூலம்: ஒவ்வொரு முறை ஸெரிலாக் ஊட்டும் போதும், புரதச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின், மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் ஆகிய எல்லா போஷாக்குச் சத்துக்களும் சரியான விகிதத்தில் உங்கள் குழந்தைக்குக் கிடைக்கிறது.

சுவை அனுகூலம்: ஸெரிலாக் சுவையில் குழந்தைகளுக்குக் கொள்ளை ஆசை.

தயாரிப்பதில் அனுகூலம்: ஸெரிலாக் ஏற்கனவே பதமாக்கப்பட்டது: பாலும் சர்க்கரையும் கலந்தது. காய்ச்சி ஆறிய நீரில் கலந்தாலே போதும்

தேர்ந்தெடுக்க அனுகூலம்: இப்போது ஸெரிலாக், மூன்று வெவ்வேறு வகைகளில்!

சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கவும், சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும் டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.



6 மாதங்களிலிருந்து

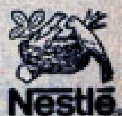


4 மாதங்களிலிருந்து



6 மாதங்களிலிருந்து

இலவசம்
ஸெரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்
எழுதுங்கள்: ஸெரிலாக்,
தபால் பெட்டி எண். 3
புது தில்லி-110008



ஸெரிலாக் பராமரிப்பு: முழுமையான போஷாக்கு, சிறப்பான சுவை

RK SWAMY/FSL/3113/TAM

கண்ணைக் கவரும் வண்ணங்களில் நெஞ்சை அள்ளும் ரகங்கள்.



பாக்ஸர்

லுங்கிகள்
கைக்குட்டைகள்



பாலியெஸ்டர், காட்டன், கைத்தறி
மற்றும் பிரிண்டெட் ரகங்கள்

உயர்தரமான நூலைக்கொண்டு
தயார் செய்யப்பட்டது.
சாயத்திற்கு உத்திரவாதம்.

ஆரஞ்சு ஃபேஷன்

26-A, 4வது மெயின் ரோடு. சி.ஐ.டி. நகர், சென்னை-600 035

LOTUS/OF/8109/88/Tam

டீலர்கள் :

* பாக்ஸர் டிரஸ் பாரடைஸ், அய்யனார் ஷாப்பிங் காம்ப்ளக்ஸ், 225, ஆற்காட் ரோடு, வடபழனி, சென்னை – 600 026. * சந்திரிகா, அலெக்ஸாண்டர் பிரஸ் ரோடு, நாகர்கோவில் – 629 001. * வடிவேல் செட்டியார் அண்ட் சன்ஸ், 35, ஜவஹர்லால் நேரு தெரு, பாண்டிச்சேரி – 605 001. * அலங்கார் கார்மெண்ட்ஸ், 87, மகாத்மா காந்தி ரோடு, விழுப்புரம் – 605 602. * பிரியா ரெடிமேட் செண்டர், 2, சாரதி மேன்ஷன், வேலூர் – 632 004.

பாச வெளிச்சங்கள்!

— ரஞ்சு —

சுசீலாவின் கையில் அந்தக் கடிதம் படபடத்தது. தபால்காரன் வந்து போனதை மொட்டை மாடியிலிருந்து பார்த்து விட்ட சித்ரா இரண்டிரண்டு படிகளாக தாண்டி குதித்தபடி இறங்கி வந்தாள். வரும்போதே "யாரும்மா... எழுதியிருக்கா...." வினவினாள்.

"இந்தா... உமா அத்தைதான் எழுதியிருக்கா..." கடிதத்தை சித்ராவிடம் கொடுத்தாள்.

ஒரே மூச்சில் வேகமாக படித்த சித்ரா, மகிழ்ச்சியுடன்,

"அம்மா! அத்தை என்னை அனுப்பச் சொல்லி எழுதியிருக்காளே... மெட்ராசுக்கு என்னை அனுப்புகிறாயாம்மா...." கேட்டாள்.

"அப்பா வரட்டும். என்ன சொல்றாரோ...."

"அப்பா கட்டாயம் அனுப்புவாரம்மா... ஹையா நான் மெட்ராசுக்குப் போகப் போறேனே..." துள்ளியபடி உள்ளே ஓடினாள், இருபத்திரண்டு வயது சித்ரா. சுசீலா பெருமூச்சு விட்டாள்.

"இந்தப் பெண்ணுக்குத்தான் எத்தனை சந்தோஷம்! ஏதோ உல்லாசப் பயணத்துக்குப் போகிற மாதிரி குதிக்கிறாளே... உமா தன் உதவிக்கு இவளை அனுப்ப சொல்லியிருக்கிறாள். இரட்டைக் குழந்தைகளாக பிறந்து இரண்டும் அவளை பாடுபடுத்துகிறதாம். மாப்பிள்ளை இரண்டு மாதம் ஆபீஸ் வேலையாக கல்கத்தா போகிறாராம். இவளை தனக்குத் துணையாக உதவியாக இருக்க அனுப்பச் சொல்லி எழுதியிருக்கிறாள். உமா ரொம்ப நல்லவள்..... சித்ராவை நன்றாகக் கவனித்துக் கொள்வாள்...." என்று தனக்குள் சொல்லிக் கொண்டே சமையல் அறைக்குச் சென்றாள்.

அங்கு சித்ரா தனக்கும் அம்மாவுக்கும் தட்டுகளை வைத்து பரிமாறிக் கொண்டிருந்தாள். அவள் வாய் உல்லாசமாக ஒரு பாட்டை முணகிக் கொண்டிருந்தது. சாப்பிட்ட பின்னர் சுசீலா ஹாலில் சோபாவில் படுத்து சிந்தனையில் ஆழ்ந்தாள். சித்ரா தான் செய்யும் கைவேலை சாமான்களுடன் வராந்தாவில் அமர்ந்து கொண்டாள்.

'சித்ரா ஏன் மெட்ராஸ் போகத் துடிக்கிறாள்... இயற்கையாகவே குழந்தை மனதுள் ஏற்படும் மகிழ்ச்சியினாலா... அல்லது இங்கு உடன்பிறந்தவர்கள் அவளிடம் காட்டும் அலட்சியத்தினாலா.. பாவம்...! இவள் வீட்டில் எத்தனை வேலை செய்கிறாள்? அக்கா அண்ணா தம்பியின் துணிகளைத் துவைத்து இஸ்திரி போட்டு, சமையலில் உதவியும் செய்து நாள் முழுவதும் உழைக்கிறாள். ஆனால் ரேவதி தங்கையிடம் பரிவாக நடந்து கொள்கிறாளா இல்லை... சதீஷ் ரொம்ப முசுடு... எப்பவும் சித்ராவை குறை சொல்லிக் கொண்டே இருப்பான். சின்னவன் ரமேஷ் கூட இவளிடம் சண்டை போடுவதிலேயே நேரத்தைக்

கடத்துவான்... இதெல்லாம் இவள் மனதை வேதனைப்படுத்துகிறதோ.... என்னவோ. உமாவிடம் இருந்து விட்டு வரட்டும். அப்பத் தான் இவளுடைய அருமை மற்றவர்களுக் குப் புரியும்....' சுசீலா தீர்மானம் செய்து கொண்டாள்.

பெரியவள் ரேவதி பி. காம். பாஸ் பண்ணி பாங்க் பரீட்சை எழுதி வேலையிலும் அமர்ந்து விட்டாள். ஒரு வருஷமாக வேலைக்குப் போய் வருகிறாள். சுசீலா பெண்கள் இருவருக்கும் எப்போதும் புடவைகள், ப்ளவுஸ்கள் வாங்கி வந்ததும் ரேவதி சித்ராவின் புது புடைவைகளைத் தான் ஆபீஸுக்கு போக உடுத்திக் கொள் வாள். சுசீலாவுக்குக் கோபம் வரும்.

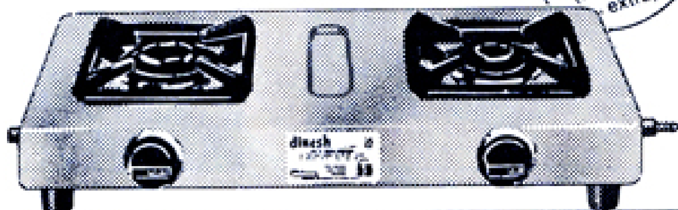


"I prefer Dinesh LPG Stoves because they are economical, elegant and very, very safe."



- Full stainless steel body
- Single piece, no joints
- Brass burners for longer life
- Low fuel consumption

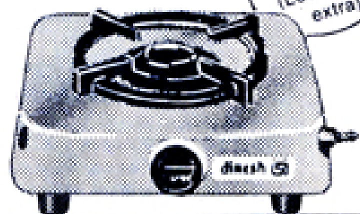
Rs. 799/-
(Local taxes extra)



2 years warranty

Rs. 499/-
(Local taxes extra)





Mfd by: **Sonika Enterprises**

IS: 4246



Marketed by:
V.C. RAMALINGAM & SONS
41 Thyagappa Chetty Street
Korukkupet
Madras 600 021
Phone: 555465

Branch : First Floor, 38/751-G
Gopala Prabhu Road
Ernakulam
Cochin 682 011

Shruti -M/VCR/88IR

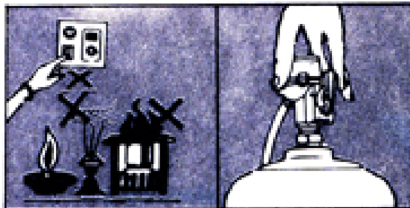
Indane இண்டேன்

வாடிக்கையாளர்களின் கவனத்திற்கு

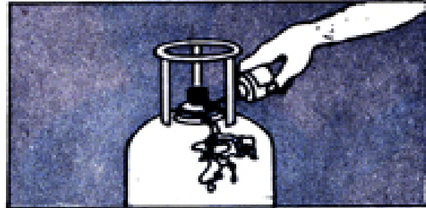




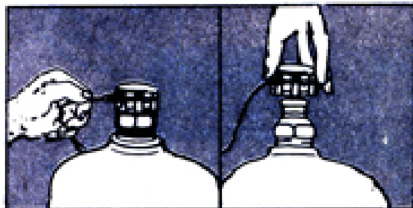
உங்கள் வீட்டில் சமையல் காஸ் ரீஃபில் சிலிண்டரை டெலிவரி செய்யும்போது கவனிக்க வேண்டிய பாதுகாப்புக் குறிப்புகள்



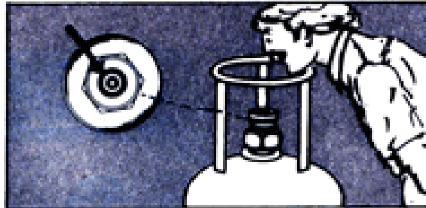
சிலிண்டரை இணைக்கும் முன்பும்,
பிரித்து எடுக்கும் முன்பும், பூஜை
விளக்குகள், ஊதுவத்திகள் உட்பட
எல்லா சுடர்களையும் தவறாமல் அணைத்து
விடவும். மின்சார ஸ்விட்சுகளை
சாதனங்களை இயக்காதீர்கள்.



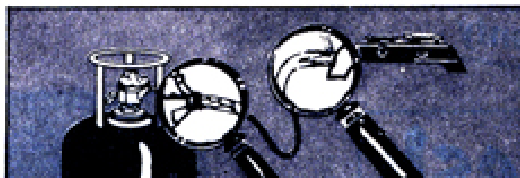
அடைப்பான்களை (Bungs) சோப்பு நீரால்
சோதனை செய்ய வேண்டும்.



முதலில் சீலை அகற்ற வேண்டும்.



வால்வுக்குள் கறுப்பு வாஷர் சரியாகப்
பொருந்தியுள்ளதா என்று கவனிக்கவும்.



ரப்பர் குழாயில் வெடிப்புகள் சேதங்கள் உள்ளதா என்று சோதிக்கவும்.
தேய்ந்துபோன/பழுதான ரப்பர் குழாய்க்குப் பதிலாக ஐ எஸ் ஐ முத்திரை
கொண்ட அங்கீகாரம் பெற்ற நியோப்ரின் ரப்பர் குழாயை அதற்கான
விலையைக் கொடுத்து வாங்கிப் பொருத்தவும்.

இரண்டாவது சிலிண்டர் வைத்திருக்கும் வாடிக்கையாளர்கள் சிலிண்டரை டெலிவரி செய்யும் நேரத்தில் அதை அடுப்புடன் இணைத்து, சோதனை செய்து காட்டச் சொல்ல வேண்டும். கூடவே, உபயோகத்தில் இல்லாதபோது இரண்டாவது சிலிண்டரின் மீது பாதுகாப்பு மூடி மீண்டும் பொருத்தப் பட்டுள்ளதா என்று தயவு செய்து உறுதிசெய்து கொள்ளவும்.



பாதுகாப்பின் அவசியத்தை முன்னிட்டு வெளியிடுவோர்:
இந்தியன் ஆயில் கார்ப்பரேஷன் லிட், தென் மண்டலம்

"ஏண்டி ரேவதி! உனக்குத்தான் நிறைய புது சாரிகள் இருக்கே. சித்ராவுக்கு வாங்கியதையும் நீ ஏண்டி உடுத்தி பழசாக்குகிறாய்..." என்பாள்.

"ஏம்மா சித்ரா வீட்டிலேதானே இருக்கிறாள். பழைய புடவைகள் போதாதா... வீட்டிலாவது அழுக்கு படியும். ஆபீஸுக்கு உடுத்திண்டு போனால் எப்படி அழுக்காகும்...." என்று பதில் கூறுவாள்.

சித்ராவோ ஒன்றுமே சொல்லாமல் ரேவதியின் பழைய சாரிகளை உடுத்திக் கொள்வாள்.

சித்ராவுக்கு படிப்பு சரியாக வரவில்லை. ப்ளஸ் டூ பாஸ் பண்ணியதும் கல்லூரியில் சேர அவள் விரும்பவில்லை.

பாட்டு தையல் கை வேலைகள் இதெல்லாம் அவளுக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும். விதம் விதமாக பைகளும், பொம்மைகளும் செய்ய ஆரம்பித்தாள்.

"அம்மா! சித்ராவை டைப் ஷார்ட் ஹாண்ட் படிக்கச் சொல்லம்மா... வேலை கிடைக்கும்...." என்றான் சதீஷ். ஆனால் சித்ரா பிடிவாதமாக மறுத்து விட்டாள்.

ரேவதி பாங்க் வேலையில் அமர்ந்ததும் சதீஷ் சித்ராவை மிகவும் நோகும்படி பேச ஆரம்பித்தான்.

"அம்மா! ரேவதியினால் ஒரு சிரமமும் இல்லை... பார் என் சிநேகிதனுடைய அண்ணா பெரிய ஆபீசர்... கல்யாணம் பண்ணிக்க தயாராக இருக்கிறான்... சித்ராவின் கல்யாணம்தான் எப்படி நடக்குமோ, படிப்பு இல்லை... உத்யோகம் இல்லை..." என்றான்.

"அவளுக்கு விருப்பமில்லை என்றால் என்னடா செய்வது. உத்யோகம் இல்லாவிட்டால் என்ன குறைவு? வீட்டு வேலைகள் பம்பரமாய் சுழன்று பார்க்கிறாள். விதம் விதமாக கை வேலைகள் செய்கிறாள். உத்யோகம் பார்க்காத பெண்களுக்குக் கல்யாணமே ஆகிறதில்லையா.... என்ன... இவளுக்கென்று ஒருவன் பிறந்திருப்பான்.... நீ.... கவலைப்படாதே...." என்று சுசீலா சொன்னாள்.

ஆனாலும் சதீஷ் சித்ராவிடம் சிடுசிடுத்துக் கொண்டிருப்பான். ரேவதியை புகழ்ந்து பேசி பாராட்டுவான். சின்னவன் ரமேஷ்

பாதி பங்கு பெண்களுடையது!

ஐ. நா. சபையின் பல முயற்சிகளுக்குப் பிறகும், பெண்கள் அனைத்துத் துறைகளிலும் பிற்படுத்தப்பட்டவர்களாகவே உள்ளனர். உலகளாவிய திட்டங்கள் மற்றும் சட்டபூர்வமான ஏற்பாடுகள் மூலமாகவும் பெண்களை முன்னேற்ற ஐ. நா. சபை உறுதி கொண்டுள்ளது.

* உலக ஜனத்தொகையில் பாதிப் பங்கு வகிக்கும் பெண்கள், உலகத்தின் வேலைகளில், மூன்றில் இரண்டு பங்கைச் செய்கிறார்கள். இருப்பினும், அவர்கள் பெறும் ஊதியம், ஆண்கள் பெறுவதைவிட மிகக் குறைவு.
* சமுதாயத்தின் முக்கியப் பணிகளில் அங்கம் வகிக்கும் பெரும்பான்மையான பெண்கள், பொருளாதார விகிதத்தில் ஒதுக்கப்படுகின்றனர். அவர்கள் செய்யும் பணிகள் குறைத்து மதிப்பிடப்படுகிறது; அதற்கான ஊதியமும் குறைவு. பலருக்கு ஊதியமே அளிக்கப்படுவதில்லை.
* உலக நாடுகளின் பாராளுமன்றங்களில் 10 இடங்களுக்கு 1 இடம் என்ற விகிதத்தில் பெண்கள் உள்ளனர். வெறும் 5 பெண்கள் மட்டுமே நாட்டின் தலைமைப் பொறுப்பில் உள்ளனர்.
* உலகின் 20 சதவிகித வீட்டு உபயோகப் பொருட்களைப் பெண்கள் நிர்வாகம் செய்கின்றனர்.
* வளர்ச்சியடையும் நாடுகளின் உணவு உற்பத்திக்கான மொத்த உழைப்பில், பாதிப் பங்கு பெண்களுடையது.
* வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள், வீட்டு வேலைகளையும் தாங்களே செய்வதால், இரண்டு விதக் கஷ்டங்களுக்கு ஆளாகிறார்கள்.
* ஆண்களை விடப் பெண்களுக்கு, ஒரு நாளில் 2 — லிருந்து 4 மணி நேரம் வரை, ஓய்வு நேரம் குறைவாக உள்ளது.
* உலகின் எழுதப் படிக்கத் தெரியாத மக்களில், 60 சதவீதத்தினர் பெண்கள்.
* ஐக்கிய நாடுகள் அமைப்பில் தூதர்களாக உள்ள 159 பேரில், 4 பேர் மட்டுமே பெண்கள்.
* ஐ. நா. சபையின் உயர்மட்டப் பதவிகளில், பெண்களின் பங்கு 8 சதவிகிதம்.

ஐ. நா. சபையின் வெளியீடான 'அன் நியூஸ்லெட்டர்' பத்திரிகையிலிருந்து.

— இராம லலிதா.

கல்லூரியில் படித்துக் கொண்டிருப்பவன் சித்ராவை கேலி செய்து கொண்டிருப்பான்.

''அம்மா! சேப்பங்கிழங்கையும் உருளை கிழங்கையும் சித்ராவுக்குப் போடாதே... வீட்டிலே உட்கார்ந்து சாப்பிட்டு சாப்பிட்டு குண்டாகி விடுவாள். அப்புறம் கஷ்டம்...'' என்று சீண்டுவான்.

''ஏண்டா தடியா, உன்னோட துணி களைத் துவைத்து இஸ்திரி பண்ணி வைக்கிறாளே... வீட்டில் சும்மா உட்கார்ந்திருக்கிறாளா... எனக்கு எத்தனை உதவி செய்கிறாள்... ஏண்டா அவளை கரிக்கிறீர்கள்...'' சுசீலா பிள்ளையைக் கண்டிப்பாள். ஆனால் அவன் லட்சியம் செய்யாமல் சித்ராவிடம் வம்பு பண்ணிக் கொண்டிருப்பான்.

இத்தனையையும் பார்த்து அவள் தாய் மனம் நொந்து போகும். சித்ராவோ அவைகளை உதறி விடுவாள்.

ராமனாதனின் ஒன்றுவிட்ட தங்கைதான் உமா. ராமனாதன் கல்லூரியில் சேர்ந்த சமயம் திடீரென்று பெற்றோரை இழந்து தவித்த போது சித்தப்பாவும் சித்தியும்தான் பரிவும் பாசமுமாக தங்களிடம் வைத்துக் கொண்டு படிக்க வைத்தனர். பிறகு வேலை கிடைத்ததும் கல்யாணமும் செய்து வைத்தனர். சித்தப்பாவின் வீட்டுக்கு ராமனாதன் வந்த போது உமா இரண்டு வயதுக் குழந்தை. ராமனாதனை அண்ணா அண்ணா என்று சுற்றி அலைவாள். சுசீலாவுக்கும் ராமநாதனுக்கும் கல்யாணம் நடந்த போது உமா பத்து வயது சிறுமி.

இவர்களுக்குக் குழந்தைகள் பிறந்து வளர்ந்தனர்.

உமாவுக்கும் கல்யாணம் ஆயிற்று. முதலில் ஒரு பெண் பிறந்தாள். பிறகு ஏழெட்டு வருஷங்கள் கழித்து இப்போது இரட்டை குழந்தைகளாக பிள்ளை குழந்தைகள் பிறந்திருக்கின்றன. இரண்டும் ஆறு மாத குழந்தைகளாக இருக்கும் போது உமா திருச்சியில் ராமனாதனின் வீட்டுக்கு வந்து சில மாதங்கள் தங்கியிருந்தாள். கல்யாணத்திற்குப் பிறகு சில சமயம் வந்திருந்தாலும் இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு மேல் தங்கியதில்லை.

அப்போதெல்லாம் கை வேலைகளை கண்டு உமா மிகவும் வியந்தாள். கொட்டாங்கச்சிகளும், தேங்காய் நாரும், ப்ளாஸ்டிக் மணிகளும் கிளிஞ்சல்களும் உடைந்த ப்ளாஸ்டிக் தகடுகளும் அவள் கைத் திறமையில் பொம்மைகளாக, கடவுள் உருவங்களாக இன்னும் பலவிதமாக உருவம் பெறுவதைக் கண்டு ஆச்சரியம் அடைந்தாள். அவளுடைய சுறுசுறுப்பு உமாவைக் கவர்ந்தது. அதனால்தான் உமாவின் கணவன் கல்கத்தாவுக்குச் செல்ல நேர்ந்த போது உமா சித்ராவை தனக்குத் துணையாக அனுப்பச் சொல்லி அண்ணா ராமனாதனுக்கு கடிதம் போட்டாள். உமாவிடம் அனுப்ப சுசீலாவுக்கும் தயக்கம் இல்லை. ராமனாதனும் கடிதத்தைப் படித்து விட்டு சித்ராவை மெட்ராஸுக்கு அனுப்ப ஒப்புக் கொண்டார்.

''ஏம்மா... அவளை அத்தை வீட்டுக்கு அனுப்பத்தான் வேண்டுமா....'' சதீஷ் தயங்கியபடி வினவினான்.

''ஏன் சதீஷ், உமா அன்னியம் இல்லையே... அவளுடைய அப்பாவும் அம்மாவும் உங்கப்பாவுக்கு எத்தனையோ செய்திருக்கிறார்கள். நாம் இந்த சமயத்தில் இந்த சின்ன உதவி கூட செய்ய வேண்டாமா.... இங்கு மட்டும் சித்ரா ஊஞ்சலாடுகிறாள்...?" என்று குத்தலாகச் சொன்னாள். சதீஷ் பதில் சொல்லவில்லை. அன்று மாலை ஆபீஸிலிருந்து வந்தவன் தந்தையிடம்,

''அப்பா! எங்க ஆபீஸ் மோகனை தெரியும் இல்லையா.... அவனுடைய அப்பாவும் அம்மாவும் மெட்ராஸ் போகிறார்கள். நல்ல துணை. அவர்களோடு சித்ராவை அனுப்பலாமா... டிக்கட் வாங்க சொல்லட்டுமா..'' என்று வினவினான். ராமனாதனும் ஒப்புக் கொள்ள சதீஷ் டிக்கட் ரிஸர்வ் செய்ய மோகனிடம் பணம் கொடுத்தான். மறு வாரம் போக ஏற்பாடு ஆகியது.

மறுநாள் ஆபீஸிலிருந்து வந்த ரேவதியின் கையில் ஒரு பார்சல் இருந்தது.

''சித்ரா.... சித்ரா... இங்கே வா....'' என்று அழைத்தாள். சித்ரா வந்ததும் பார்சலைப் பிரித்தாள். இரண்டு சாரிகள். அதற்கேற்ற உள்பாவாடைகள். ப்ளவுஸ் துணிகள் இருந்தன.

''இதெல்லாம் எனக்கா...டி... ரேவதி!..''

''ஆமாம் உனக்குத்தான். என்னோட 'ஸ்க்ரீன்' சாரியும் எடுத்துத் தரேன். உனக்கு அது ரொம்ப நன்றாக இருக்கும்...'' என்றாள். அதே சமயம் அங்கு வந்த சுசீலா பிரமித்து நின்றாள்.

''எதுக்கடி... இப்ப 'சாரி' வாங்கியிருக்கே... சித்ராவிடம்தான் நிறைய

புதினாக் கீரை வாங்கினால் கீரையை சமைத்தபின், தண்டுப் பாகத்தை ஒரு பாலிதீன் பையில் (பால் கவர்) போட்டு, தண்ணீர் விட சிறிது துவாரம் வைத்து மேல் பகுதியை இறுகக் கட்டி விடவும். இதை உங்கள் வீட்டு சமையல் அறை ஜன்னலில் மாட்டி விடுங்கள். விரைவில் துளிர் விட்டு, கீரை வர ஆரம்பித்து விடும். தேவையான பொழுது கீரை எடுத்துக் கொள்வதோடு, சமையல் அறையில் பசுமையான மணமும் இருக்கும்.

— ஆர். பாவா.





கோட்டைக்குள் ஒரு கோமகன்

சுமார் ஆயிரம் ஆண்டு புராதனமான ரண்தம்பூர் கோட்டை இராஜஸ்தானில் சவாய் மாதோபூருக்கு அருகிலுள்ள வன விலங்கு சரணாலயத்தில் உள்ளது.

இக் கோட்டை சௌஹான் பரம்பரையைச் சேர்ந்த அரசர் ஹமீராவின் காலத்தில் கீர்த்தியும் சிறப்பும் பெற்று விளங்கிற்றாம். கோட்டை மதிற் சுவரின் ஒரு பகுதியில் சுயம்புவாகத் தோன்றிய விநாயகருக்கு, சுவருடன் இணைத்து ஹமீரா கட்டிய கோயிலை இப்போது சற்று விஸ்தாரப் படுத்தி இருக்கிறார்கள்.

மனைவிகளான சித்தி புத்தியுடனும், பிள்ளைகளான சுபம் லாபம் இருவருடனும் குடும்ப சகிதமாய் இங்கே காட்சித் தருகிறார் வரசித்தி விநாயகர். இவரை ரண்தம்வார் என்றும் குறிப்பிடுகிறார்கள். (கோட்டையின் அதிபதி என்று பொருள்)

விநாயக சதுர்த்தியின் போது இங்கு நடக்கும் மேளா கோலாகலங்களில் கலந்து கொள்ள லட்சக்கணக்கான மக்கள் கூடுகிறார்கள்.

இந்த விநாயக பெருமானிடம் தங்கள் குறைகளை முறையிட்டு அருளை வேண்டி நாட்டின் பல பகுதிகளிலிருந்தும், பல மொழிகளில் எழுதப்பட்ட கடிதங்கள் இங்கு தினமும் வருகின்றன. 'கோட்டையில் குடியிருக்கும் கோமகனே' என்று துவங்கி எழுதப்பட்டிருக்கும் மக்களின் குறைகளைத் தாங்கி தினமும் சுமார் இருநூறு கடிதங்கள் வருகின்றனவாம்.

ஆங்கிலம், ஹிந்தி, குஜராத்தி, வங்காளி, தமிழ், மலையாளம், தெலுங்கு, கன்னடம் என்று கடிதங்களை மொழி வாரியாகப் பிரித்து வைத்துக் கொண்டு, தினமும் பிற்பகல் இரண்டு மணிக்குப் பூஜாரி விநாயகரின் முன் சமர்ப்பிக்க உட்காருகிறார். ஹிந்தி, ஆங்கிலம் இவற்றில் எழுதப்பட்ட கடிதங்களை இவரே படித்து விடுகிறார். மற்ற மொழிகளை அறிந்தவர்கள் அந்த நேரத்தில் அங்கிருந்தால் அவர்களைப் படிக்கச் சொல்லுகிறார். படிக்க முடியாத மொழிகளில் எழுதப்பட்ட கடிதங்களை மூலையில் கிழித்து பூஜாரி விநாயகரின் பாதங்களில் சமர்ப்பித்து விட்டு எடுத்து பத்திரப்படுத்தி வைக்கிறார். விலாசமும் தபால் தலையும் அனுப்பினால் பிரசாதம் அனுப்பி வைக்கிறார்.

விநாயகருக்கான தபால்களை எடுத்துக் கொண்டு பிரத்யேகமான தபால்காரர் தினமும் கோட்டைக்கு ஏறிப் போகிறார்.

பிரஜைகளின் குறைகளைக் கேட்கும் கோமகனாகவும், பிள்ளைகளின் புலம்பல்களுக்குச் செவி மடுக்கும் தந்தையாகவும் இருக்கும் விநாயகரை தரிசிக்கையில் பெற்றவர்களைக் காண்பது போல் மனசில் அன்னியோன்ய உணர்வு ஏற்படுகிறது.

— லக்ஷ்மி ரமணன்.

நெஸ்டம் பேபி ஸிரியல். ஆரம்பத்திற்கு பொருத்தமானது. வளர்ச்சிக்கு உன்னதமானது.

நெஸ்டமும் பாலும்—முழுமையான போஷாக்கு உணவு.

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்கு மாதங்களாகும்பொழுது அவனுக்கு பாலுடன் திட உணவும் தேவை. அவனுடைய ஜீரணத்திற்கு உகந்த நெஸ்டம் கொடுங்கள்.

நெஸ்டத்தை கொதிக்க வைத்த வெதுவெதுப்பான பாலில் கலக்குங்கள். முழுமையான போஷாக்கு உணவு தயார். இது குழந்தை ஆரோக்கியமாக தழைதழைவென்று வளர உதவுகிறது.

நெஸ்டம் குழந்தை உணவு பலவித சுவைகளில்

உங்கள் குழந்தை வளர வளர அவனுக்கு புதிய சுவைகளை அறிமுகப்படுத்துங்கள். உதாரணமாக, மசிய வைத்த காய்கறிகள், வேக வைத்த பழங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள் முதலியன. இது அவன் விரைவில் பெரியவர்களுடன் உணவை பகிர்ந்துகொள்ள உதவும்.

நெஸ்டம்® ரைஸ்

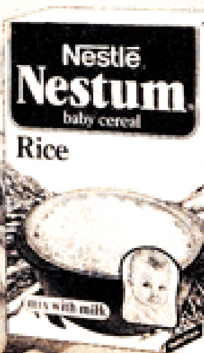
இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்டமின்கள் அடங்கியது. பாலுடன் கலக்கவும்.

இலவசம்

உங்கள் குழந்தை அவள் உணவில் பலவித சுவைகளை விரும்புவாள். எனவே இலவச நெஸ்டம் உணவு வகை செய்முறை புத்தகத்திற்கு எழுதவும்.

நெஸ்டம்,
தபால் பெட்டி எண். 6016,
புது தில்லி - 110 055.







இருக்கே....'' என்றாள்.

''என்னம்மா... நீ... இங்கே வீட்டிலே பழசுகளை அவள் உடுத்திக்கலாம் பரவா யில்லை. ஆனால் மெட்ராஸில் அத்தை வீட்டில் பளிச்சென்று இருக்க வேண்டாமா? அவா சிநேகிதர்கள் யாராவது வருவார்கள். சித்ரா பழசு உடுத்திண்டா நல்லா இருக்குமா.... சொல்லு...'' என்றவள் தங்கை யிடம்,

''சித்ரா, நீதான் நன்றாகத் தைப்பாயே... இவைகளை தைத்துக் கொள்...'' என்றாள். ப்ளவுஸ் துணிகளை கொடுத்தாள்.

சுசீலா வாயடைத்து நின்றாள். அவள் மனத்தில் ஒரு சிலிர்ப்பு ஓடியது. சித்ரா பிரயாணத்துக்குத் தயாரானாள். கிளம்பு வதற்கு முதல் நாள் மாலை இருட்டும் நேரத் தில் மொட்டை மாடிக்குச் சென்ற சுசீலா சட்டென்று மேல்படியில் நின்றாள். மாடி வராந்தாவில் சதீஷ் சொல்லிக் கொண் டிருந்தது அவள் காதில் விழுந்தது.

''சித்ரா! இந்த கவர்களை பெட்டி அடி யில் வைத்துக் கொள். உனக்கு ஏதாவது வேண்டுமானால் அத்தையிடம் பணம் கேட் காதே. இதில் ஐநூறு ரூபாய் வைத்திருக் கிறேன்... என்ன. அங்கே உனக்கு ஏதாவது கஷ்டமாயிருந்தால், இருக்க பிடிக்கா விட்டால் கார்டில் எழுது. நான் வந்து அழைத்து வருகிறேன்.... சரியா....''

சுசீலா மெதுவாகக் கீழே இறங்கி வந்து விட்டாள். உள்ளே தித்திப்பான சுவையான சுளைகளை மறைத்துக் கொண்டு பலாப் பழத்தின் மேல் தோலி எப்படி முள்ளாகக் குத்துகிறது!

ரமேஷ் காலேஜிலிருந்து வந்ததும் சித்ராவிடம் ஒரு பையை கொடுத்தான். ''சித்ரா! அம்மா அத்தைக்காக ஏதோ பக்ஷணங்கள் கொடுக்கிறாள். உனக்குப் பிடிக் குமேன்னு உருளைக் கிழங்கு சிப்ஸூம், வேர்க்கடலையும் இதில் வாங்கி வைத்திருக் கிறேன். கூடையில் வைத்துக் கொள். '' என்றான். ஓரக் கண்ணால் கவனித்த சுசீலா தனக்குள் சிரித்துக் கொண்டாள்.

எல்லோருமாக ரயில் நிலையத்துக்குச் சென்று சித்ராவை அனுப்பி விட்டு வந் தனர். ரமேஷூம் ரேவதியும் ஹாலில் சோபா வில் அமர்ந்து கொண்டனர்.

''வீடே விரிச்சுன்னு இருக்கு... இல் லையா ரமேஷ்..!'' ரேவதிதான் கூறினாள். அவள் குரலில் லேசாக கரகரப்பு. இரவு சாப்பிடும் போது யாருமே எதுவுமே பேசாமல் ஏதேதோ எண்ணங்களில் சிக்கின வர்களாக இருந்தனர்.

சுசீலா மட்டும் ராமனாதனிடம் ஏதேதோ பேசியபடி உள் வேலைகளை செய்து கொண்டிருந்தாள். பிறகு அனைவரும் படுக் கையை விரித்து படுத்துக் கொண்டனர். தூக்கம் வராமல் ரேவதியும் ரமேஷூம் புரண்டு புரண்டு படுப்பதை சுசீலா கவனித் தாள். ஆனாலும் ஒன்றும் பேசாமல் படுத் துக் கொண்டிருந்தாள். சில நிமிஷங்கள் கழித்துத் திடீரென்று ரமேஷ் எழுந்து உட் கார்ந்தான்.

''அம்மா.... அம்மா.....''

''ஏண்டா ரமேஷ்... ஏன்...'' சுசீலாவும் எழுந்து உட்கார்ந்தாள்.

''ஏம்மா சித்ராவை அனுப்பினே...? அவளை அனுப்பி விட்டு உன்னால் எப்படி தூங்க முடியறது...?''

''என்னடா இது... சித்ரா என்ன காட்டுக்கா போயிருக்கிறாள். நம்ப உமா அத்தை வீட்டுக்குத்தானே. ஏன் இப்படி ரகளை பண்றே.... எப்படியும் இரண்டு மூணு வருஷத்தில் கல்யாணமாகி புருஷன் கூட போக வேண்டிய பெண்தானே...''

''போம்மா... நீ... அம்மா, அம்மா! ராத் திரியிலே பாத்ரூமுக்கு போகணும்னா சித்ரா பயப்படுவாளே... உன்னை எழுப்பி அழைச் சுண்டு போவாளே... அங்கே என்னம்மா பண்ணுவாள்.. பா...வம்....''

ரமேஷ் விம்மி விம்மி அழ ஆரம்பித்தான். கல்லூரி மாணவன், இருபது வயது இளைஞன்.. ஒரு சின்னக் குழந்தையைப் போல அழுவதை பார்த்து சுசீலா திகைத் தாள். அந்தத் தாயுள்ளம் பரவசத்தில் மகிழ்ந் தது. கண்களில் ஆனந்தக் கண்ணீர் பொங் கியது. எழுந்து வந்து ரமேஷை தட்டிக் கொடுத்தாள். அவளால் வாய் திறந்து பேச முடியாமல் உணர்ச்சி அடைத்தது.

மிளகாய்ப் பொடிக்கு வறுக்கும் போது, தேங்காய் எண்ணெயில் வறுத்தால் நீடித்து நிற்கும். நிறமும் மாறாமல் நெடுநாள் இருக்கும்.

அவசரப் பாயசம் தயாரிக்க: இரண்டு முந்திரிப் பருப்பு கொஞ்சம் கசகசா அம்மியில் அரைத்து, கடலை மாவு சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும்.

சாதத்தையும், சர்க்கரையையும் மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்துப் பால் சேர்த்தால் பாயசம் தயார்.

சர்க்கரைப் பொங்கலுக்குப் பாகு வைக்கும் போதே இரண்டு ஸ்பூன் நெய் விட்டால், சர்க் கரைப் பொங்கல் நெய்யில் செய்தது போல் இருக்கும்.

— கிரிஜா முரளிதரன்.

கஷ்டப்பட்டு கற்றுக்கொண்டேன்



மாலா:

''நான் கஷ்டப்பட்டு கற்றுக் கொண்டது கடிதம் எழுதும் பழக்கம்தான். இது உங்களுக்கு வேடிக்கையாக இருக்கலாம். உண்மையில் கடிதம் எழுதுவது தனிக்கலை. அதற்குப் பொறுமையும், கருத்தினைத் தெளிவாகச் சொல்லும் திறமையும் வேண்டும். எனக்குத் திருமணமான புதிதில் என்னுடைய கணவருக்கு வேலை மதுரையில் என்றதால் உடனே வீடு பார்த்து வந்து விட்டோம். எனக்குப் பிறந்த வீடு, புகுந்த வீடு இரண்டுமே சென்னைதான். மதுரைக்கு வந்தது முதல் சென்னையிலிருந்து மாமியார் என்னையும் அவரையும் விசாரித்து கடிதம் எழுதி விடுவார். அத்துடன் இல்லாமல் பண்டிகைகளுக்கு முன்னதாக என்ன சமையல்... பலகாரம் செய்ய வேண்டும் என்று விவரமாக என் மாமியார் கடிதம் கட்டாயம் வந்து விடும்.

எனக்கு அந்த கடிதங்களை படித்த போது ஆச்சரியமாக இருந்தது. எப்படி இப்படி பொறுமையாக மணிக்கணக்கில் நேரத்தைச் செலவழித்து எழுதுகிறாரோ என்று நினைப்பேன். சென்னையில் வசித்த என் பெற்றோர்கள்... சகோதரர்கள் மற்றும் சகோதரிகளுக்குக் கடிதம் எழுத நான் விரும்பவில்லை. கடிதம் எழுதுவதை எரிச்சலூட்டக்கூடிய விஷயமாகக் கருதினேன். அதனால் மாமியார் கடிதத்திற்கும் நான் பதில் எழுதாமல் இருப்பேன். கடிதம் வராததால் பல தடவை மாமியார் பயந்து போய் மாமனாரை போன் செய்யச் சொல்லி விசாரிக்கச் சொல்வார்.

வருடங்கள் ஆனது... எனக்குக் குழந்தைகள் பிறந்தன. என மகளை விடுமுறைக்குச் சென்னைக்கு அனுப்பி விட்டு இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு கடிதம் வரவில்லை என்றால் துடித்துப் போய் விடுவேன். அப்போதுதான் என் மாமியார் என் கடிதம் வராமல் கவலைப்பட்ட காரணம் புரிந்தது. தனக்கு என்று வரும் போதுதானே எல்லோருக்கும் 'ஞானம்' பிறக்கிறது!

என் குழந்தைகள் பள்ளியில் புரிந்த சாதனைகளை என் பிறந்த வீட்டிற்கும்... மாமனார்... மாமியாருக்கும் தானாகவே எழுதத் துவங்கினேன். கடிதம் எழுதி என் மகிழ்ச்சியை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டேன்.. கடிதம் எழுதுவதை மிக முக்கியமான விஷயமாக இப்போது நினைக்கிறேன்....''



வைஜயந்தி:

''பெண்ணிற்கு அணிகலனாகவும், பெருமை தரக் கூடியதாகவும் விளங்குவது அவள் பிறரிடம் பேசிப் பழகும் முறையில் தான் உள்ளது. ஆனால் எனக்குப் பிறரிடம் சகஜமாகப் பேசக் கூடிய திறமை இல்லாமல் இருந்தது. யாரிடமாவது பேசினால் ஏதாவது உளறி தவறாக நினைத்துக் கொள்

வார்களோ என்ற பயத்தில் பேச நினைக்காமல் முடங்கிக் கிடந்தேன்.

வீட்டிற்கு யார் வந்தாலும் 'அம்மா யாரோ வந்திருக்காங்க' என்று குரல் கொடுத்து அம்மாவை அனுப்பி விட்டு, வந்தவரை வரவேற்று உள்ளே வரச் சொல்லாமல் போன காலமும் உண்டு. என் அம்மா என்னை அதற்காக மிகவும் கோபிப்பார். வருகின்றவர்களோடு நன்கு பேச வேண்டும் என்று அடிக்கடி அறிவுரை கூறுவார். ஆனால் அவைகள் செவிடன் காதில் ஊதிய சங்கு போல்தான் ஆனது.

திருமணம் நடந்தது. என் கணவர் மிகவும் நன்றாக அனைவரிடமும் சிரித்துப் பழகும் குணம் உடையவராக இருந்தார். எனக்குச் சோதனை வைத்தது போல் தனிக் குடித்தனம் வேறு அமைந்தது. என் கணவரின் நண்பர்கள் கணவரைத் தேடி வந்த போது வேறுவழியின்றி அவர்களோடு பேச வேண்டிய சூழ்நிலையும் வந்தது. என் கணவர் அவர்களை நன்கு உபசரித்து பேசுவது உயர் பண்பாடு என்ற உண்மையைத் தெளிவாக என்னிடம் கூறி என்னைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக... படிப்படியாக மாற்றினார்.

நானும் கஷ்டப்பட்டு பேசும் கலையை கற்றுக் கொண்டேன். இப்போது என் கணவரின் நண்பர்கள்.. எனது உறவினர்கள்... தோழிகள் 'இவள் பேச ஆரம்பித்தால் வாயை மூட மாட்டாளே' என்று பயப்படும் அளவு பேசுகிறேன்.''



கோமதி சுப்பு:

''முயற்சி திருவினையாக்கும் என்பது பழமொழி. முயற்சி இருந்தால் நாம் அடைய முடியாதது ஒன்றுமில்லை. தமிழ் நாட்டில் பிறந்து வளர்ந்த நான் தமிழ் மொழி நன்கு அறிவேன். ஆனால் என் பாட்டி வீடு திருவனந்தபுரம் என்பதால் மலையாளமும் அரை குறையாகத் தெரியும். ஆகவே திருமணம் நடந்து கணவரின் ஊரான திருவனந்தபுரம் சென்ற போது மொழிப் பிரச்சனை வரவில்லை. தவிர திருவனந்தபுரத்தில் தமிழ் பேசுபவர்கள் அதிகம் இருந்ததால் பிரச்சனை வரவில்லை.

என் கணவருக்கு வேலையில் மாற்றலாகி கர்நாடக மாநிலத்தில் இருக்கும் மங்களூர் நாங்கள் சென்ற போது மொழிப் பிரச்சினை வந்தது. அங்கு கன்னடம்... துளு, கொங்கணி மொழிகள் பேசினார்கள்.. நான் வேறு வழியின்றி கஷ்டப்பட்டு கன்னடம் கற்றுக் கொண்டேன். கன்னட தமிழ் மொழி பெயர்ப்பு புஸ்தகம் வாங்கி வைத்துக் கொண்டு கன்னட மொழி அறிவை உண்டாக்கிக் கொண்டேன்.

எனக்குக் குழந்தைகள் பிறந்தன. குழந்தைகளும் கன்னடம் கற்றுக் கொண்டதால் வீட்டில் நாங்கள் கன்னடத்தில் பேசிக் கொண்டோம். பிறகு 'ஆக்ரா' மாற்றல் கணவருக்கு வந்தது. ஹிந்தி மொழிப் பிரச்னையாக வந்து விட்டது. நாங்கள் மனம் தளரவில்லை. நான் கன்னடம் படித்தது போல் ஹிந்தியையும் புஸ்தகம் வைத்தும், அக்கம் பக்கம் உள்ளவர்களிடம் பேசியும் கற்றுக் கொண்டேன். குழந்தைகள் பள்ளிக் கூடத்தில் தானாக ஹிந்தி கற்றுக் கொண்டு விட்டார்கள். கணவரும் ஆபீஸில் பேசி தெரிந்து கொண்டார்.

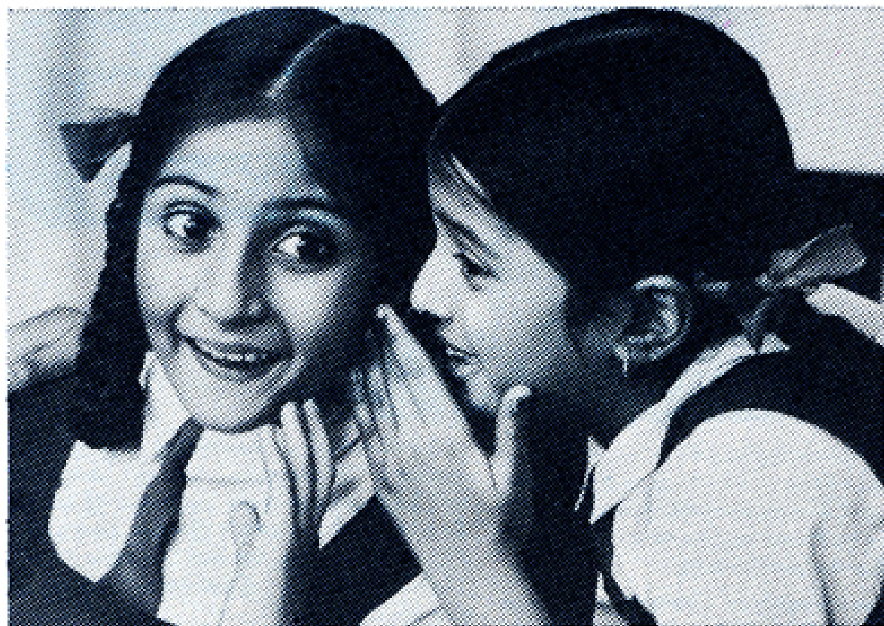
பிறகு இப்போது மதுரைக்கு மாற்றலாகி வந்து இருக்கிறோம். அப்பாடி.. ஒரு வழியாக என் தாய் மொழி தமிழ் பேசும் மாமதுரைக்கே வந்து விட்டோம்.. இருப்பினும் இப்போது தமிழ் சரியாக.. அதாவது சுத்தமாக பேச எங்களுக்கு மறந்து விட்டது. ஹிந்தி... கன்னட மொழிகளை பேசும் சாயலில் 'அவியல்' செய்து தமிழைப் பேசுகிறோம்!''



பத்மினி:

''என் கணவர் ஒரு பிரபல தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்த்து வந்தார்.

பேச்சு சுவாரஸ்யத்தில் பேன்களும் பரவுவதை உங்கள் மகள் அறியமாட்டாள்



பேன் பிரச்சினையை பாதுகாப்பாகவும், நிச்சயமாகவும் தீர்த்திடுங்கள். தேர்ந்தெடுங்கள் மெடிக்கர்.

மெடிக்கர்— நன்கு ஆராய்ச்சி செய்து தயாரிக்கப்பட்ட பேன்-கொல்லி மருந்தாகும். இது உங்கள் மகளின் கேசத்தை மென்மையாக பாதுகாக்கிறது. மெடிக்கர் ஆற்றல் மிக்கது. பாதுகாப்பானது. பேன்களை முற்றிலும் ஒழிக்கிறது.

6 நிமிடங்களில், ஆரோக்கியமான, சுத்தமான பேன்கள் அற்ற கேசம்.

மெடிக்கர், ஷாம்புவைப் போன்றதால் உபயோகிப்பது எளிது.

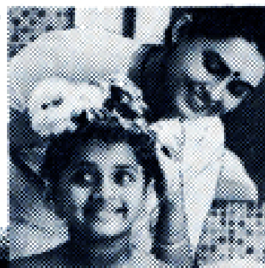
1. உங்கள் குழந்தையின் கேசத்தை நீரில் அலசுங்கள். 1/2 பேக்கட் அல்லது மூடி நிறைய மெடிக்கரை கேசத்தில் ஊற்றுங்கள்.
2. மெடிக்கரை, தலையில் 3 நிமிடங்களுக்கு நன்கு நுரை வரும் வரை தேய்க்கவும்.
3. கேசத்தை அலசியபின் மீண்டும் அதே போன்று (குறிப்பு 1 மற்றும் 2) மீதமுள்ள 1/2 பேக்கட் அல்லது மூடி நிறைய மெடிக்கரை உபயோகிக்கவும்.

மெடிக்கர் பேன்களை ஒழிப்பதோடு மட்டுமின்றி உங்கள் கேசத்தை ஆரோக்கியமாகவும் சுத்தமாகவும் திகழச் செய்கிறது.

மெடிக்கர்

பேன்களிலிருந்து உங்களைக் காக்கும் பாதுகாவலன்.

எளிதானது. பாதுகாப்பானது. ஆற்றல் மிக்கது.





everest/87/RHL/548-tm

வழங்குவோர் : ப்ராக்டர் அண்ட் கேம்பிள் இந்தியா லிமிடெட் — விக்ஸ் மற்றும் கிளியரசில் தயாரிப்போர்.

அங்கு அதிகாரிகள் போட்ட திமிர் பிடித்த ஆட்டம் தாங்க முடியாமல் வேலையை ராஜினாமா செய்தார். அப்போது நான் கலங்கி விட்டேன். வேலை போய் விட்டதே. இனி கஷ்டம்தானா என்று கலங்கினேன். ஆனால் என் கணவர் எனக்கு வாழ்வில் எதற்கும் கலங்காது முன்னேற ணும் என்று போதனை செய்தார். இன்று அவர் பிசினஸ் செய்து நன்றாக சம்பாதிக்கிறார். என் மனக் கவலை போய் விட்டது. எனக்குப் புத்துணர்சி ஊட்டி விட்டார். எதற்கும் மனம் தளராத 'நம்பிக்கையை' கஷ்டப்பட்டு கற்றுக் கொண்டு மனநிறைவைப் பெற்று வருகிறேன்.''



உஷா :

''நான் புஸ்தகங்கள் படிப்பதில் மிகவும் நாட்டம் உள்ளவள். வார.. மாத பத்திரிக்கைகளை ஒன்று விடாமல் படித்து விடுவேன். நாவல்களைப் படித்தால் முழு மூச்சாக முடித்து விடுவேன். சிறு வயது முதலே இந்தப் பழக்கம் என்னைத் தொற்றிக் கொண்டு விட்டது. ஆனால் படிப்பது இரவில்தான். பனிரெண்டு... ஒரு மணி என்று நள்ளிரவு வரை படிப்பேன். காலையில் வெகு நேரம் கழித்துத்தான் எழுவேன் காலைத் தூக்கம் ரொம்பவும் சுகமானது. அதன் சுகம் என்னைச் சோம்பேறி ஆக்கி விட்டது என்று கூட சொல்லலாம்.

திருமணம் ஆன பிறகும் என் பழக்கம் போகவில்லை. காலையில் நேரம் கழித்து தான் எழுந்தேன். என் கணவருக்கு 'காலை தூக்கம்' என்பது சுத்தமாக பிடிக்காது. விடியற்காலை எழுந்து விடுவது மிக அவசியம் என்பார். தவிர அவர் ஒரு டாக்டர் என்பதால் காலை எட்டு மணிக்கே ஆஸ்பத்திரிக்குக் கிளம்ப வேண்டும். அதனால் நான் அதிகாலையில் எழுந்து விட வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் வந்தது. பிறந்த வீட்டில் அம்மா... அப்பா என்னை ஒன்றும் சொல்லவில்லை... ஆனால் புகுந்த வீட்டில் எதிர்ப்பு தெரிவித்தார்கள்.

நான் காலையில் எழுவதற்கு ரொம்பவும் முதலில் கஷ்டப்பட்டேன். கொட்டாவி மேல் கொட்டாவி வந்து கொண்டே இருக்கும். சந்திர மண்டலத்தில் நடப்பது போல் நடப்பேன். தள்ளாடுவேன். நின்று கொண்டே தூங்கி வழிவேன். ஆனால் கொஞ்ச நாளில் குழந்தைகள் பிறந்ததும் தானாகவே தடுமாற்றங்கள் நின்று விட்டன.

இரவில் வீட்டு வேலைகளைச் செய்து விட்டு எத்தனை மணிக்குத் தூங்கினாலும் காலையில் சீக்கிரம் விழித்துக் கொள்ளும் பயிற்சியைப் பெற்று விட்டேன். பெண்ணாக பிறந்தவள் காலையில் சீக்கிரம் எழுந்து வேலைகளைத் துவங்காத வீடுகளில் பிரச்சனைகள் வந்து விடுகிறதே!''



சர்குணா :

''பிறந்த வீட்டில் நான் செல்லப் பெண்... பண அருமை தெரியாமல் என்னை வளர்த்தார்கள். நான் இஷ்டப்பட்டதை வாங்கித் தந்தார்கள். எனக்கு உலக நடப்பு தெரியாமல் செய்து விட்டார்கள். அது தவறு என்று சொல்லவில்லை. அவர்கள் என் மீது வைத்த பாசம்.. அன்பு எனக்குத் தாராளமாக செலவு செய்யக் கூடிய குணத்தை கொடுத்தது.

திருமணம் எனக்கு நடந்த பின்பும் கட்டுப்பாடு இல்லாமல் செலவு செய்தேன். இந்தக் காலத்தில் இப்படி கண்டபடி செல வழித்தால் எதிர்காலத்தில் கஷ்டப்பட வேண்டி இருக்கும் என்று என் கணவர் எனக்கு நல்வழி காட்டினார். அவர் சொன்னபடி செலவை குறைக்க உடனே

முடியவில்லை. சிறிது சிறிதாக வாழ்க்கை அனுபவத்தில் சிக்கனத்தின் சிறப்பை கஷ்டப்பட்டு கற்றுக் கொண்டேன்.

வருமானத்திற்கு தகுந்தபடி 'பட்ஜெட்' தயாரித்து குடும்பச் செலவுகளை மற்றும் எதிர்பாராத செலவுகளை முன்னதாகவே யூகித்து செயல்பட்டு வருகிறேன். என்னைப் போல் எல்லா பெண்களும் சிக்கனத்தின் பெருமை உணர வேண்டும். மாதர் மாதம் சிறு தொகையை சேமிக்கும் பழக்கம் கட்டாயம் தேவை. கஷ்டப்பட்டு சிக்கனத்தைக் கற்றுக் கொண்டால் வரும் காலம் நிச்சயம் நமக்குக் கஷ்டம் இல்லாமல் இருக்கும்.''



கோமதி:

''வாழ்க்கையில் எந்த விஷயத்திலாவது சாதனை புரிய வேண்டும் என்று என் பெற்றோர் கூறுவார்கள். நான் ஏதாவது எளிதான விஷயத்தை தேடிப் பிடித்து அதில் சாதனை புரியலாம் என்று திட்டமிட்டேன். என் கண்ணில் பட்டது சமையற்கலைதான். 'சமையல் செய்வதில் இந்தப் பெண்ணை மிஞ்ச யாரும் கிடையாது' என்று புகழ் வாங்கினால் என்ன என்று தோன்றியது.

பெண்களுக்குச் சமையல் செய்வது சாதாரணமாக எளிதில் வந்து விடும் விஷயம். அதில் பல்வேறு விதவிதமான பலகாரங்கள் செய்து சாதனை செய்வதும் சாதாரண விஷயம் என்று நினைத்து செயல் ஆற்ற துவங்கினேன்.

என் வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கு, தோழிகளுக்கு, உறவினர்களுக்கு பத்திரிகைகளில் வெளிவரும் சமையல் குறிப்புகளைப் பார்த்தும், நானாக சிந்தித்து புதுமையான சாப்பாட்டு வகைகளை செய்தும் வழங்கினேன். முதலில் நான் செய்த ஸ்வீட்.. கார வகை.. சமையல் எதுவுமே யாருக்குமே பிடிக்கவில்லை. அப்போதுதான் 'சமையற்கலை எளிதான விஷயம் அல்ல' என்பது தெளிவாகியது. நான் மனம் தளரவில்லை.

கஷ்டப்பட்டு வேறுவேறு சமையல் குறிப்புகளைத் தயாரித்து உணவு வகைகளை வழங்கி 'நன்றாகப் பிரமாதமாக இருக்கிறது' என்ற பாராட்டை அனைவரிடமும் பெற்றேன். சமையல்தானே என்ற அலட்சியம் பெண்களுக்குக் கூடவே கூடாது. நல்ல ருசியான உணவு வழங்கும் மனைவியைத்தான் எந்தக் கணவனும் மனமார விரும்புவான்.''



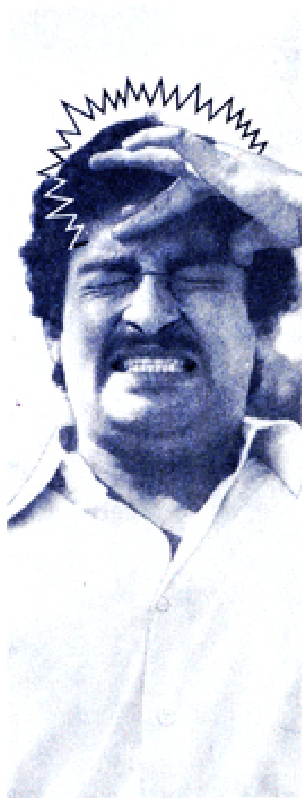
மதுரம்:

''எனக்கு இரண்டு பெண்கள். இருவரும் சிறு குழந்தைகளாய் இருக்கும் போது சேட்டை அதிகம் செய்வார்கள். நாஜ் மகா முன்கோபக்காரி. கோபத்தில் குழந்தைகளை அடித்துத் துவைத்து விடுவேன். என் கணவரோ பரம சாது. மெதுவாக பேசுவார். அமைதியாக என் சிந்தனையைத் தூண்டும்படி அறிவுரைகள் கூறினார். அடித்து வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் எதிர்காலத்தில் அடங்கா பிடாரிகள் ஆகி விடும் என்று எடுத்துரைத்து என்னை சாந்தம் உள்ள பெண்ணாக மாற்றினார். நானும் அந்த பொறுமையோடு இதமாக... பதமாக சொல்லி குழந்தைகளை வளர்க்கும் கலையை கணவரிடம் கஷ்டப்பட்டு கற்றுக் கொண்டேன். இன்று என் குழந்தைகள் நன்கு படிக்கும் சேட்டை செய்யாத, புத்திசாலிகளாக மாறி விட்டார்கள்.''

பேட்டி: **விஜயா கண்ணன்**

குழந்தைகளின் காலில் முள் குத்தியிருந்தால் எடுக்கும் போது வலி தெரியாமல் இருக்க, முதலில் சிறிது ஐஸ்ஸில் வைத்து மரத்துப் போகச் செய்து விட்டு, பிறகு எடுக்கவும்.

— பானு.











இதோ

VIVALDI

BOMBAY DYEING

V

அறிமுகம் விவால்டி

தமிழ்நாடு, கேரளா, பாண்டிச்சேரியிலுள்ள தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சில ஷோரூம்களில் மட்டுமே கிடைக்கும் விவால்டி அணிவரிசைகள்


சிவ்ராம்ஸ் அஸோசியேட்ஸ்/சிவ்சேல்ஸ் கோவை 11 சென்னை 17.

சென்னை மாநகர விவால்டி ஷோரூம்கள்

• அண்ணாசிலை எதிரில்: சந்தீப் • பாண்டிபஜார்: கார்த்திக், கேசன்ஸ் • புரசைவாக்கம்: ஆஷிர்வாத் • சௌகார்பேட்: நிர்மைபலால்ஸ் • மைலாப்பூர் லஸ்: கிருபா • பாந்தியன் சாலை: அபிஷேக் • நுங்கம்பாக்கம்: ரகுமல்லிக் • திருவல்லிக்கேணி: சூரியா • அடையாறு: சௌபாக்யா • அமிஞ்சிக்கரை: சாய்ஸ் • அண்ணாநகர்: ஸபயர் • அம்பத்தூர்: அஸ்வினி • பெரம்பூர்: சக்தி.

இப்போது பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளில் பலர் எட்டிலிருந்து பன்னிரெண்டு, அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவர்கள் சிரிக்கும் போது கவனித்திருக்கிறீர்களா? பற்கள் 'பளிச்' சென்று மின்னுகிறதோ இல்லையோ அவற்றை அலங்கரிக்கும் 'கிளிப்'புகள் கலர், கலராக மின்னுகின்றன. பல குழந்தைகள் தண்ணீர் குடிக்கும் போது கூட அவற்றைப் 'பல்செட்' போலக் கழற்றிக் கையில் வைத்துக் கொள்ளும் கண்றாவிக் காட்சிகளும் உண்டு.

பெற்றோரை அணுகினால், 'அதை ஏன் கேக்கறீங்க? 2,500, 3000 என்று இராஜ வைத்தியம்தான். நாலு வருஷமாப் பல் டாக்டர்கிட்ட மாசா மாசம் நடையா நடக்கிறோம். இன்னும் சரியானபாடில்லை' என்ற சோகப் புலம்பல்கள் வேறு. கண்ணாடிகளுக்கு ஆகும் செலவைப் பல தனியார் நிறுவனங்கள் தம் ஊழியர்களின் மருத்துவச் செலவில் ஒன்றாகக் கருதுவதில்லை. அதற்கான செலவைத் தன் கையிலிருந்து தான் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அதே கதிதான் இந்த 'கிளிப்'புக்கும். அழகுக்காக மேற்கொள்ளப்படும் சிகிச்சை இது என்று ஒரு கருத்து இருப்பதால் இது நிறுவனமே ஏற்றுக் கொள்ளும் சிகிச்சைச் செலவாக மதிக்கப்படுவதில்லை.

இந்த திமர்க் 'கிளிப்'புகளுக்குக் காரணம் என்ன? நம் இளைய தலைமுறையை ஏதாவது புதிய பல் வியாதி ஒன்று பிடித்து ஆட்டு

சிரிப்பெல்லாம்



விக்கிறதா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள இத் துறையில் இருபது வருட அனுபவமுள்ள டாக்டர் எஸ். ரங்காச்சாரியை அணுகிய போது அவர் தெரிவித்த விவரங்கள்.

''சுமார் எண்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் எட்வர்ட் ஆங்கிள் என்பவரால் அமெரிக்காவில் பிறந்த 'Orthodontics' என்ற இத் துறை முதன் முதலில் தமிழகத்தில் அறிமுகமானது 1953—ல். அறிமுகப்படுத்தியவர் டாக்டர் பி.எல்.என். ராவ் என்ற பல் வைத்தியர். இன்று இத் துறையில் சென்னையில் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கும் பல பல் மருத்துவர்கள், நான் உட்பட, இவருடைய மாணவர்கள்தாம்'' என்று ஆரம்பிக்கிறார் டாக்டர் ரங்காச்சாரி.

பற்கள், மற்றும் தாடைகளில் உள்ள குறைகளைச் சரிசெய்ய இச் சிகிச்சை கையாளப்படுகிறது. பற்கள் தூக்கலாக இருத்தல், ஒழுங்கில்லாமல் கோணல் மாணலாக முளைத்திருத்தல் போன்ற குறைகள் சரிசெய்யப்படுவதற்குச் சுமார் ஒன்றரை வருடங்களிலிருந்து இரண்டு வருடங்கள் வரை ஆகலாம். தாடையில் ஏற்பட்டுள்ள குறைகளைச் சரிசெய்யத்தான் மூன்று, நான்கு வருடங்கள் ஆகிறது.

இது வெறும் அழகுக்காக மட்டும் மேற்கொள்ளப்படும் சிகிச்சையல்ல என்பது டாக்டர் ரங்காச்சாரியின் உறுதியான அபிப்ராயம்.

''பற்கள் வெளியே துருத்திக் கொண்டிருந்தால் பாதிக்கப்படுவது முகத்தோற்றம் மட்டுமல்ல — ஒரு மனிதனுடைய தன்னம்பிக்கை முழுவதுமே. தன்னைப் பற்றிய ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மை உருவாகி, சமூகம் நம்மைக் கேலி செய்யுமே என்ற பயத்தில், தன் எண்ணங்களைக் கூடச் சுதந்திரமாக வெளியே சொல்லாமல், தனக்குள்ளேயே ஒடுங்கிப் போகிறான். எப்போதும் வாய் திறந்தே இருப்பதால் வெளிக் காற்றில் உள்ள கிருமிகள் ஈறுகளைத் தாக்கிப் பல வீனப்படுத்தும் அபாயமும் இருக்கிறது. மேலும், கீழுமுள்ள பல் வரிசைகள் சரியாக ஒன்றோடொன்று பொருந்திக் கொள்ளாமல் விலகியே நிற்பதால் இவர்களால் உணவை நன்றாக வாயில் மென்று, அரைத்துச் சாப்பிடவும் முடியாது. இது பல ஜீரணக் கோளாறுகளுக்கு வழிவகுக்கிறது.''

இந்தக் குறைபாடுகள் தோன்றுவதற்குக் காரணம் என்ன? 'Genetic factor' என்ற பிரிவில் சேரும் பரம்பரையாக வரும் தாடை அமைப்பும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். முதலில் முளைக்கும் 'பால் பற்கள்' சரியான நேரத்தில் விழாத போது அதைக் கவனிக்காமல் விட்டு விடுவதும் ஒரு காரணமாகலாம். பென்சிலைக் கடிப்பது, நகம் கடிப்பது, தலையணை, போர்வை போன்றவற்றை மெல்லுவது, உதடுகளை அடிக்கடி வாய்க்குள்ளே இழுத்து வைத்துக் கொள்வது, கைகளில் கன்னங்களைத் தாங்கிய வாறு நெடுநேரம் உட்கார்ந்திருப்பது போன்ற பல தவிர்க்கக்கூடிய கெட்ட பழக்கங்களும் இக் குறைபாடுகளுக்குக் காரணமாகலாம். தாய்ப் பால் குடித்து வளரும் குழந்தைகளுக்குப் பெரும்பாலும் இப் பாதிப்புகள் ஏற்படுவதில்லை என்கிறார் ரங்காச்சாரி. அழும் குழந்தையின் அலறலை நிறுத்த அதன் வாயில் ஒரு 'சூப்பானை' அடைத்து விட்டுப் போவது மன்னிக்க முடியாத மாபெரும் குற்றம்.

கிளிப்'பாக...

இந்தக் 'கிளிப்'புகளில் இரண்டு வகைகள் இருக்கின்றன. ஒன்று அவ்வப்போது எடுத்து வைக்கக்கூடிய 'தற்காலிக ரகம்'. மற்றொன்று பற்களுடனேயே சேர்த்து இணைக்கப்பட்ட 'நிலையான ரகம்'. முன்னது பிளாஸ்டிக்கிலும் (இதில்தான் ரோஸ், வெள்ளை என்ற பல நிறங்கள் உள்ளன). பின்னது ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலிலும் செய்யப்படுகின்றன.

பிளாஸ்டிக்கினாலான 'க்ளிப்'புகளால் லேசாகப் பற்களைத் தள்ளிக் கொடுக்கத்தான் இயலும். எனவே இவை எளிதில் சரியாகக் கூடிய குறைபாடுகளுக்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் கிளிப்புகளோ பற்களை உறுதியாகப் பற்றிக் கொண்டு நமக்கு வேண்டியபடி நகர்த்துவதற்கு உதவி புரிகின்றன. அது சரி, நம் உள்ளங்கையில் அடங்கி விடுகிறாற் போலத்தான் இவற்றின் அளவு இருக்கிறது. செய்யப்படும் மூலப் பொருளும் 'சாஃப்ட் காண்டாக்ட் லென்ஸ்' போன்று அவ்வளவு விலை உயர்ந்த பொருளும் இல்லை. அப்படி

மீந்த வாழைக்காய், அல்லது உருளைக் கிழங்குக் கறியுடன் கறிக்குத் தகுந்தாற் போல் இரண்டோ, நான்கோ பிரெட் ஸ்லைஸ் எடுத்து நீரில் நனைத்து உடனே பிழிந்து கறியுடன் போட்டு, நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாயுடன் பிசைந்து வடை போல் தட்டி தோசைக் கல்லில் போட்டு எண்ணெய் விட்டு சிவக்க எடுத்துச் சாப்பிட ருசியாக இருக்கும்.

— ராஜலட்சுமி.

இருந்தும் ஏன் இந்த விலை? பல் மருத்துவர்களெல்லாம் 'பணம் பண்ணத்' துவங்கி விட்டார்கள் என்ற பொதுவான குற்றச்சாட்டு உண்மைதானா? கேட்டால் சிரிக்கிறார் டாக்டர்.

''இந்தக் 'கிளிப்'புகளுக்குத் தேவையான 'ஒயரை' அமெரிக்கா, ஜெர்மனி, இங்கிலாந்து போன்ற நாடுகளிலிருந்து இறக்குமதி செய்கிறோம். இந்திய அரசாங்கத்தின் விதிகளின்படி இதற்கு 300% வரி விதிக்கப்படுகிறது'' என்று பதில் வருகிறது. இவ்வளவு தூரம் பயன்படும் பொருளை ஏன் நம் நாட்டிலேயே தயாரிக்கக் கூடாது? அதற்குண்டான பொறியியல் நுட்பம் இங்கில்லையா? ''ஏன் இல்லை? நம் நாட்டுப் பொறியாளர்கள் தாராளமாக இதைத் தயாரிக்கலாம். ஒருவேளை லாபகரமாக இருக்குமோ, இருக்காதோ என்று இறங்கவில்லையோ என்னவோ?''

ஏதாவது ஒரு சிறு தொழிலில் இறங்கலாமென்றிருக்கும் வாசகர்களே — கேட்கிறதா? — 'இந்தக் 'கிளிப்'புகளை எப்படி உற்பத்தி செய்யலாம் என்பதை CIPET போன்ற தொழில் நுணுக்க ஆலோசனை மையங்களை அணுகிக் கேட்கலாமே. தொழிலுக்குத் தொழிலும் ஆச்சு; இரண்டாயிரமா என்று வாயைப் பிளக்கும் பெற்றோரின் சுமையைச் சற்றுக் குறைத்த புண்ணியமும் ஆச்சு.

சரி, நம் விஷயத்துக்கு வருவோம். இந்தக் குறைபாடுகளைத் தவிர்க்கும் வழிகள் என்னென்ன? நாம் நன்கு அறிந்த ஆனால் சோம்பலால் சில சமயங்களில் செய்யத் தவறி விடுகிற விதிகளைத்தான் கூறுகிறார் டாக்டர் ரங்காச்சாரி. ''ஏழு வயதிலிருந்து கண்டிப்பாகப் பல் வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். கால்சியம், வைடமின்கள் நிறைந்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். சாக்லேட், இனிப்புகள் சாப்பிடாதே என்பது கொடிய, கடைப்பிடிக்க முடியாத விதி. எனவே சாப்பிட்ட பின் பற்களை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்று இந்த விதியை 'தளர்த்திக்' கொள்ளலாம்.''

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாகக் காலை, மாலை இரு வேளையும் 'பிரஷ்'ஷால் பற்களைத் துலக்க வேண்டும். இந்த 'பிரஷ்'ஷில் உள்ள குஞ்சங்கள் ஈறுகளில் உராய்வதால்தான் ஈறுகள் உறுதிப்படுகின்றனவாம். என்ன, அலட்சியமாக வேப்பங்குச்சியை ஒடித்துப் பல் துலக்கி விட்டு, அறுபது வயதிலும் 'கடக்' 'முடக்'கென்று முறுக்கு கடிக்கும் கிராமத்துப் பாட்டியை நினைத்தால் பொறாமையாக இருக்கிறதா? ''ரோமில் இருக்கும் போது ரோமானியனாக இரு'' என்ற ஆங்கிலப் பழமொழி ஒன்று உண்டு. நாமெல்லாம் இருபத்தோராம் நூற்றாண்டை நோக்கிப் போய்க் கொண்டிருப்பவர்கள் — ஞாபகமிருக்கட்டும்!

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி.

ப்ரீதி

எம்.எக்ஸ்-7

ஹெவி ட்யூடி மிக்ஸர் கிரைண்டர்
450 வாட்ஸ் - 30 நிமிடம்

2 ஸ்டெய்ன்லெஸ் ஸ்டீல் ஜாடி
வருட உத்திரவாதம்



ஆயுள் கால இலவச சர்வீஸ்

ஒரே ஒரு ஜாடியுடனும் மிக்ஸி கிடைக்கும். விலை ரூ. 1165/-

ஏதோ ஒரு மிக்ஸி அல்ல — இது ஒரு ttk தயாரிப்பு



• ரஷீதா



• ஸ்ரீவித்யா



• கமையாள்



• ஜார்ஜினா



• கருணா

முதல் பரிசு:
இன்ஸ்டன்ட் டு இன் ஒன் டிலைட்

தேவையான பொருட்கள்:

புழுங்கல் அரிசி — 1½ ஆழாக்கு,
மைதா மாவு — 1½ கரண்டி,
தேங்காய்த் துருவல் — 1½ கப்,

ஸ்வீட் ஸ்டஃப்ஃபிங் செய்ய:

பலாச்சுளை — 20,
பச்சை வாழைப்பழம் — 6,
அன்னாசிப்பழம் — (சிறியது),
மாம்பழம் — 2,
ஆப்பிள் — 2,
வெல்லம் — 1½ கப்,
ஏலக்காய் — 6,
நெய் — 1 கரண்டி,
கிராம்பு, கல்கண்டு (டைமண்டு) —
டூட்டி ஃப்ரூட்டி (கருஞ்சிவப்பு நிறம்) — 50 கிராம்,

ஹாட் ஸ்டஃப்ஃபிங் செய்ய:

உருளைக்கிழங்கு — 3,
வெங்காயம் — 3,
தக்காளி — 2,
பட்டாணி — 1 கப்,
கேரட் — 2,
பீட்ரூட் — 1,
பூண்டு (வேண்டுமானால்) பச்சை மிளகாய் — 12,
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லித் தழை,
கரம் மசாலா பவுடர் — 1 ஸ்பூன்,

அரிசியை ஊற வைத்து நைசாக அரைத்து அத்துடன் மைதா மாவு, ½ கப் தேங்காய்த் துருவல், 1 சிட்டிகை உப்பு இவற்றைச் சேர்த்து நன்றாகக் கிளற வேண்டும். கொழுக்கட்டை மாவு பதத்தில் வந்தவுடன் இறக்கவும். சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி ஒரு பகுதியை 'டைமண்ட்' ஷேப்பிலும் மற்றொரு பகுதியை ஓவல் 'ஷேப்' பிலுமாக செய்து கொள்ளவும்.

ஸ்வீட் டிலைட் செய்ய:

பழங்களைச் சுத்தமாகக் கழுவி வேக வைக்கவும். வேக வைத்த தண்ணீரைக் கொட்ட வேண்டாம். வெல்லத்தில் பாகு வைத்துக்கம்பிப்பதம்வந்தவுடன் பழங்களையும், ½ கப் தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்து, 1 கரண்டி நெய் விட்டு நன்றாகச் சுருண்டு வரும் வரை கிளறவும். ஏலக்காயைத் தட்டிப் போடவும். ஓவல் ஷேப்பில் செய்த மாவு அச்சு ஒன்றை எடுத்து அதன் மேல் பழக்கலவையைச் சிறிது வைத்து அதன் மேல் இன்னோர் அச்சை வைத்து மூடவும். பார்ப்பதற்கு "பன்னி" போல் இருக்கும். இதில் டூட்டி ஃப்ரூட்டியை

இரண்டு கண்களுக்கும், கிராம்பைக் காதுகளுக்கும் வைக்கவும். கற்கண்டைப் பொடி செய்து தூவலாம். (படத்தில் உள்ளது போல் இருக்கும்.) மூக்கிற்கும் கிராம்பை வைக்கவும்.



ஹாட் டிலைட் செய்ய:

காய்கறிகளை, தோல் சீவி, வேக வைத்து, உடைக்கவும். தேங்காய்த் துருவல், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, உப்பு, கரம் மசாலா இவற்றைக் காய்கறியுடன் சேர்த்து டைமண்ட் ஷேப் அச்சில் வைத்து மூடிவிடவும். இவ்விரண்டு டிலைட்களையும், ஆவியில் வேக வைத்து எடுக்கவும். குழந்தைகளது 'பர்த்டே' பார்ட்டிக்கு இது மிகவும் ஏற்றது. தவிர, ஆவியில் வேக வைத்த பழங்கள், காய்கறிகள், அலங்காரத்துடன் மிகவும் அழகாகவும், சத்துள்ளதாகவும் இருப்பதால், உடலுக்கு நல்லது. (வேக வைத்த தண்ணீரைக் கொட்டாமல் 'சாஸ்' செய்யலாம்.)

மிகவும் ஏற்றதொரு 'சைட்' 'டிஷ்' ஆக இருக்கும்.

— ஸ்ரீவித்யா ராமச்சந்திரன், சென்னை — 40.

இரண்டாம் பரிசு:

கோதுமைக் கொழுக்கட்டை

தேவையான பொருட்கள்:

கோதுமை மாவு — 1 ஆழாக்கு.
(கோதுமையை வெறும் வாணலியில் போட்டு வறுத்து மிஷினில் அரைத்துச் சலித்துக் கொள்ளவும்.)
சர்க்கரை — 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு — 2 சிட்டிகை,
தேங்காய்த் துருவல் — ½ மூடி,
பாசிப் பருப்பு (வறுத்தது) — சிறிதளவு.

செய்முறை:

இம்மாத இல்லத்தரசி

சாஸ் தயாரிக்க:

காய்கறி, மற்றும் பழங்களை வேக வைத்த தண்ணீர் — 2 கப்,
பொடி செய்த கற்கண்டு அல்லது சர்க்கரை — ½ கப்,
கார்ன்ஃப்ளவர் — 1 டீஸ்பூன்,
வெண்ணெய் (அ) நெய் — 1 டீஸ்பூன்,
ஏதாவது ஒரு எஸென்ஸ் — 1 டீஸ்பூன்,
கோக்கோ பவுடர் — 1 டீஸ்பூன்,

செய்முறை:

தண்ணீரில் சர்க்கரை (அ) கற்கண்டுத் தூள், கார்ன்ஃப்ளவர், கோக்கோ பவுடர், ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி, அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு எஸென்ஸ் மற்றும் வெண்ணெய் (அ) நெய் சேர்த்துப் பரிமாறினால் டிலைட்டிற்கு

பாசிப்பருப்பை மட்டும் சிறிது தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். கோதுமை மாவில் சர்க்கரையையும், உப்பையும் சேர்த்துத் தண்ணீர் விட்டுக் கெட்டியாகப் பிசையவும். அத்துடன் தேங்காய்த் துருவலையும் பாசிப் பருப்பையும் சேர்த்து பிடிக் கொழுக்கட்டையாகப் பிடித்து இட்லிப் பானை ஆவியில் வேக வைத்துச் சாப்பிட்டால் ருசியாகவும் இருக்கும். உடலுக்கும் நல்லது.

— உமையாள், சென்னை — 28.

மூன்றாம் பரிசு:

விவ்விக்காய்

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சரிசி — 1 கிலோ,
சர்க்கரை — 650 கிராம்,
தேங்காய் — 1,

தேங்காய்த் தண்ணீர் — 400 மி.லி.,
கதலிப்பழம் (நன்றாகப் பழுத்தது) — 10 (சிறியது),
முந்திரிப் பருப்பு — 100 கிராம்,
கிஸ்மிஸ் பழம் — 100 கிராம்,
உப்பு, ஏலக்காய்த் தூள், சோடா உப்பு— தேவையான அளவு.

செய்முறை:

நன்கு ஊறின பச்சரிசியைப் பரவலாக இடித்து மாவாக்கிக் கொள்ளவும் (நைஸாக இருக்கக் கூடாது). இடித்தபின் மீதி வரும் குறுணையில் 300 கிராம் அளவு எடுத்து, போதுமான தண்ணீர்விட்டு கொதித்தபின் குறுணையைப் போட்டு, கட்டி விழாமல் கிளறி, கஞ்சி போல் வந்ததும் இறக்கி ஆற வைக்கவும். கதலிப்பழங்களை மிக்ஸியில் போட்டு கூழாக்கிக் கொள்ளவும். பின்பு ஆறின கஞ்சி மாவில், அரிசி மாவு, தேங்காய்த் தண்ணீரையும் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து அதனுடன் பழக்கூழ், சோடா உப்பு, உப்பு இவற்றைப் போட்டு இரவில் புளிக்க வைக்க வேண்டும். மறுநாள் காலை ஆவியில் வேக வைப்பதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன் தேங்காய்ப்பூ, சர்க்கரை, கிஸ்மிஸ், முந்திரி மற்றும் ஏலக்காய்த்தூள் ஆகியவை சேர்த்து ஊற வைக்க வேண்டும். பின் இட்லி குக்கரில் மாவை ஊற்றி வேக வைத்து, ஆறினபின் துண்டுகளாக்கிப் பரிமாறவும். இதைக் குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

பின்குறிப்பு:

1. இட்லி குக்கருக்குப் பதிலாகத் தனியாகப் பாத்திரத்தில் துணி கட்டியும் பெரிய சைஸாக அவித்து எடுக்கலாம். நடுவில் வெடிப்பு இருந்தால் பக்குவம் சரி.

2. தேங்காய்த் தண்ணீருக்குப் பதிலாக, வேண்டிய அளவு ஈஸ்ட் அல்லது மோர் ஊற்றியும் புளிக்க வைக்கலாம்.

— சுகுணா ஜெகந்நாதன்,
திருநெல்வேலி — 11.

ஆறுதல் பரிசு:
ஜவ்வரிசி பால் கேக்

தேவையான பொருட்கள்:

ஜவ்வரிசி — 100 கிராம்,
நல்ல திக்கான பால் — 1 லிட்டர்,
சர்க்கரை — 200 கிராம்,
முட்டை — 4,
நெய் — 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
ரோஸ் எஸென்ஸ் — 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

முதலில் பாலை நன்கு, சுண்டக் காய்ச்சி அரை லிட்டராக்கவும். நன்றாக ஆற விடவும். ஜவ்வரிசியை வேக வைத்து, நீரை வடியவிடவும். சர்க்கரையைப் பொடி செய்யவும். முட்டையை நன்கு அடித்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் நெய்யை ஊற்றி, பால், ஜவ்வரிசி, சர்க்கரை, முட்டை, ரோஸ் எஸென்ஸ், எல்லாவற்றையும் போட்டு நன்றாகக் கலந்து வைக்கவும்.

குக்கரில் ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் விட்டு, பால் கலவை பாத்திரத்தை இறக்கி, மூடி போட்டு, வைக்கவும். வெயிட் போடக் கூடாது. குக்கர் இல்லாவிடில், இட்லி பானையில், வேக வைக்கலாம். மிதமான தீயில், வைக்க வேண்டும். அரைமணி நேரம்

பரிசுப் பொருட்கள்:





"என் மகளுக்கு கேர்ஃப்ரீ வாங்கித்தர நான் முடிவு செய்தது ஏனென்றால்"

அந்த நாட்கள் எனக்கு இன்றும் நினைவிருக்கு. அப்போது எனக்கு என் மகள் வயதிருக்கும். மாதத்தில் அந்த 5 நாட்களை எத்தனை கடினமாகக் கடந்தேன்....சங்கடம். தொல்லை. சிரமம். அதைவிட மோசம் என்னவென்றால் எங்கள் காலத்தில் வீட்டுத் தயாரிப்புகளையே உபயோகித்தோம். அது கர்ம சங்கடமாயிருக்கும். அதை துவைத்துக் காயப்போட்டு போதும் போதும் என்றாகிவிடும். ஆனால். <u>இப்போது காலம் மாறிவிட்டது.</u>

நான் வாழ்ந்த காலம் வேறு. அதிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட காலத்தில் வாழ்கிறாள். என்மகள். இக்காலப் பெண்கள் மாதத்தின் அந்த 5 நாட்களில் கூட மிகத் துடிப்போடு செயல்பட வேண்டியுள்ளது. எங்கள் காலத்தை விட இப்போது மாறிவரும் உலகிற்கேற்ப பன்மடங்கு சுறுசுறுப்புடன் இயங்க வேண்டியுள்ளது. ஆகவேதான் என் மகளுக்கு <u>நான் கேர்ஃப்ரீ தேர்ந்தெடுத்தேன்.</u> காரணம். நான் இளம்பெண்ணாக இருந்த போது அனுபவப்பட்டதைப் போல். என் மகளும் சிரமப்படக் கூடாதல்லவா.

முக்கியமான அம்சம் என்னவென்றால். கேர்ஃப்ரீ ஒரு ரெடிமேட் நாப்கின். நான் அந்தக் காலத்தில் செய்தது போல் என் மகள் துவைத்துக் காயப்போட்டு சங்கடப்பட வேண்டியதில்லை. தேவையான போது ஒவ்வொரு முறையும் புத்தம் புதிய சுத்தமான ஒரு நாப்கினை எடுத்து அவள் உபயோகிக்கலாம். ஒரு தாயாகிய எனக்கு எது முக்கியம் என்றால். கேர்ஃப்ரீ <u>மிக மிக சுகாதாரமானது என்பதுதான்.</u>

உலர்வும் சுகமும்

கேர்ஃப்ரீ. அடக்கமானதாகும். என் மகளுக்குத் தேவைப்படும் எல்லாப் பாதுகாப்பையும் தருகிறது. காரணம். அதிகமாக உறிஞ்சக் கூடிய அதன் அடுக்குகள். மாதவிலக்கினை உள்ளே நன்கு ஈர்த்துக் கொள்கின்றன.



அது. நாளெல்லாம் உலர்வோடும் சுகமாகவும் தன்னை வைத்துக் கொள்வதாக என் மகளே கூறுகிறாள்.

அதிகமாக மாதவிலக்கு வரும் நாட்களில் உபயோகிப்பதற்கு. <u>கேர்ஃப்ரீ எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ்</u> உள்ளது. நீண்ட. அகன்ற. தடிப்பான நாப்கினான இது. அவளுக்கு கூடுதலான பாதுகாப்பும் பத்திரமும் அளிக்கிறது.

இப்போது. <u>கேர்ஃப்ரீ டியோடரண்ட்</u>டும் வந்துள்ளது. டியோடரண்ட். மாதவிலக்கின் வாடையைக் குறைத்து அவளுக்கு சுத்தமும் புத்துணர்ச்சியும் தருகிறது. ஆம்! அவளுக்கு மிகவும் தேவைப்படும் நேரத்திற்கான புத்துணர்ச்சி!

கேர்ஃப்ரீ உபயோகிக்கும் போது. அவள் வெளியில் சென்றுவரும் போது கூட பாதுகாப்பாகவும் பத்திரமாகவும் உணர்கிறாள்.

ஆகவே எங்கள் காலத்தில் கிடைக்காத ஒன்றை இப்போது



என்மகளுக்கு தர முடிவதை எண்ணி பூரிப்படைகிறேன். அதுதான் கேர்ஃப்ரீ வசதி. கேர்ஃப்ரீ பாதுகாப்பு.

மாறிவரும் காலத்தோடு நாமும் மாறவேண்டாமா?

இன்றைய மாறிவரும் காலத்திற்கேற்ற கேர்ஃப்ரீ பாதுகாப்பு விவரம்

ரெகுலர்	முழுமையான பாதுகாப்பு மற்றும் பத்திரம்
எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ்	அதிகமான மாதவிலக்கு மற்றும் இரவிலும் உபயோகத்திற்கான கூடுதல் பாதுகாப்பு.
டியோடரண்ட்	முழுமையான பாதுகாப்பு அத்துடன் வாடையற்ற புத்துணர்ச்சி.

கேர்ஃப்ரீ.® காரணம், காலம் மாறிவருவதற்கேற்ப அவளும் மாறுகிறாள்.

OBM/2560/TAM

® கேர்ஃப்ரீ ஜான்ஸன் & ஜான்ஸன்—யுஎஸ்ஏயின் ட்ரேட்மார்க் ஆகும்.

ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்

கழுத்து, திறந்து பார்த்தால், நன்கு வெந்திருக்கும். வெளியில் எடுத்து வைத்து, சிறிது ஆறியவுடன், அகலமான தட்டில் குப்புறக் கவிழ்த்துத் தட்டினால் கேக் வந்துவிடும். துண்டுகள் செய்து சாப்பிடவும். மிகவும் மிருதுவான கேக் இது. அச்சுகளில் ஊற்றியும் வேக வைக்கலாம். டிசைனாக இருக்கும்.

— ரஷீதா உசேன், பெங்களூர் — 8.

ஆறுதல் பரிசு:
இஞ்சி ஃபுட்டிங்

தேவையான பொருட்கள்:

வெண்ணெய் — 50 கிராம்,
சர்க்கரை (அரைத்தது) — 50 கிராம்,
முட்டை (அடித்தது) — 1,
இளம் இஞ்சி (பொடி செய்தது) — 25 கிராம்,
மைதா — 50 கிராம்,
சுக்கு (பொடி செய்தது) — 1 டீஸ்பூன்,
பால் — 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

செய்முறை:

அரைத்த சர்க்கரையில் வெண்ணெயைச் சேர்த்து நன்கு குழைக்கவும். அதில் அடித்த முட்டையையும் பொடித்த இஞ்சியையும் போட்டுக் கலக்கவும். மைதாவுடன் சுக்குப் பொடியை நன்கு கலந்து மேற்சொன்ன கலவையுடன் கலக்கவும். பால் சேர்த்துக் கொள்ளவும். நெய் தடவிய கிண்ணத்தில் ஊற்றி மாவு பொங்கும் வரை வைக்கவும். (15 — 20 நிமிடங்கள்). குக்கரில் வெயிட் போடாமல் 45 நிமிடம் ஆவியில் வேகவைக்கவும். வெந்ததும் கவிழ்த்துப் போட்டு விருப்பமானால் இஞ்சி சாஸ் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

இஞ்சி சாஸ்:

சர்க்கரை பாகு செய்து அதில் இஞ்சியை நசுக்கிப் போடவும். வடிகட்டிக் கொதிக்க விடவும். சற்று ஆறியபின் புட்டிங் மீது ஊற்றிப் பரிமாறவும். பாகு ஊற்றும் பதத்தில் இருக்க வேண்டும். ஆறினவுடன் சற்று கெட்டி தட்டினால் பாதகமில்லை.

— ஜார்ஜினா பீட்டர், சென்னை — 20.



ஸ்டவ், கேஸ் அடுப்பு வந்து விட்ட நிலையில், கரியையும் கும்மட்டியையும் யார்தான் நினைப்பார்கள்? ஆனால் தேங்காயளவு, வைலட் நிறத்தில் ஜொலிக்கும் கத்தரிக்காயைப் பார்க்கும் பொழுது, கத்தரிக்காய் கொச்சும், துவையலும் நம் கண்கள் முன்னே ஸ்லோமோஷனில் தோன்றி நம்மைப் பாடாய்படுத்தாமல் இருக்காது. கத்தரிக்காய் கரியில் சுட்டு எடுப்பதைத் தவிர்த்து, பிரஷர் குக்கர் மூலமே காரியத்தை எளிதில் முடித்து விடலாம். காய்களின் மேல் ஏதாவது ஒரு எண்ணெயை மேல்பூச்சு செய்து, குக்கரில் மேல்தட்டில் தண்ணீர் விடாமல் வைத்து விடுங்கள். சாதம் எடுக்கும் பொழுது, குக்கரில் உள்ள காய்களை எடுத்து, தோல் உரித்து, பின் புளி ஜலத்தில் மஞ்சள் பொடி, சாம்பார் பொடி போட்டு, விழுதையும் போட்டு, அடுப்பில் கொதிக்க விட்டு, சிறிது உளுத்தம் பருப்புடன், பெருங்காயத்தையும் சேர்த்து, தாளித்துப் பாருங்கள். அசந்து போவீர்கள்.

— திருமதி தேவநாதன்.

EXHIBITION CUM SALE of

HITKARI POTTERIES



MILTON PLASTICS



From 3-9-88 to 11-9-88 Time : 10 a.m. to 8 p.m.

GUILD OF SERVICE

28, Casa Major Road (Near Don Bosco School) Egmore, Madras-8.

Organised by

THE ALUMINIUM & GLASSWARE EMPORIUM

196, N.S.C. Bose Road, Madras-600 001. Phone: 581066/581776

* ஆகஸ்டு இதழுடன் வெளியான சமைக்க, ருசிக்க, சாப்பிட, படிக்க, படிக்க சாப்பிட்ட மாதிரியே இருந்தது. அடுத்த இணைப்பை ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறோம்.

திருவண்ணாமலை — 1, சாரதா.

* 'நகல் அசலாகாது' சிறுகதை ரொம்பவும் நன்றாக, இன்றைய மாமியார்கள் நடக்கும் வழியை வெகு அழகாகவும் ரொம்பவும் யதார்த்தமாகவும் சித்தரித்துள்ளது. வாழ்த்த மட்டும்தான் உரிமை, உறவு. கோபிக்கும் உரிமை இல்லை என்னும் கருத்து நெஞ்சை நெகிழ வைத்து விட்டது.

கோவை — 38, கபிலா ஸ்ரீதர்

* "யாரைத்தான் நம்புவதோ பேதை நெஞ்சம்?" — உண்மை கதையைப் படித்த பின்னாவது பெண்களின் மனத்தை அறியாமல் வாய்க்கு வந்த வகையில் எல்லாம் பேசி அப் பெண்ணின் வாழ்க்கையை சூன்யமாக்காமல் வீட்டில் உள்ளவர்கள் இருந்தால் சரி.

கும்பகோணம், மைதிலி அனந்தராமன்.

சென்னை — 53, பிரேமா சேதுநாராயணன்.

* ஏலக்காய் ஐஸ்கிரீமை முலாம்பழ ஐஸ்கிரீம் என்றும் முலாம்பழ ஐஸ்கிரீமை ஏலக்காய் ஐஸ்கிரீம் என்றும் பெயரை மாற்றி எழுதி இருந்தாலும் ருசியில் மாறுபடவே இல்லை. "ஏலக்காய் ஐஸ்கிரீம் ஏ ஒன்னாக இருந்தது.

இரணியல், ஜானகி குமார்.

* தொடர்கதையான ஜீவநதியை நான் நான்கு மாதங்களாகத்தான் படித்துக் கொண்டு வருகிறேன். அதில் வரும் காமாட்சிப் பாட்டியின் குணத்தை எப்படி வர்ணிப்பது என்றே தெரியவில்லை. "உனக்குப் பத்து மாசம் வயத்துல சுமந்த சங்கடம்னா, தன் சரீரத்துல அவனுக்கு இடம் குடுத்த சங்கடம் லதாவிற்கு. அவனை இத்தனை வருஷம் வளத்த பாசம் எனக்கு" என்று அவரவர் உறவினை எத்தனை அழகாக பிட்டு பிட்டு வைக்கிறார். அந்த வரி மனத்தை உலுக்கி விட்டது.

பெங்களூர் — 8, பிரேமா சம்பந்தன்.

சொல்ல விரும்புகிறோம்

* இம்மாத இல்லத்தரசியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுபவர்களுக்காக அளிக்கப்படும் பரிசுப் பொருட்களைப் பார்க்கும் போது எவர்சில்வர் பாத்திரக் கடையினுள்ளேயே நுழைந்து விட்டாற் போன்ற ஓர் பிரமை ஏற்படுவதுமல்லாமல், பரிசுப் பொருள்களின் விவரங்களையும் தரத்தையும் அறியும் போது போட்டியில் பங்கேற்கும் வகையில் இல்லத்தரசிகளின் ஆர்வத்தையும் தூண்டி விடுகிறது!

திருச்சி — 16, எஸ். ராஜகோபால்.

* கூடு + குரங்கு சிறுகதை மிகவும் எளிமையான, யதார்த்த நடையில் எழுதப்பட்டிருந்தது. எத்தனையோ ஆண்டுகளாய் இழைத்து நிர்மாணம் செய்யப்படுகிற உறவுக் கூடுகளைக் கலைத்து வேடிக்கை பார்க்கப் பிரயத்தனப்படும் சில குரங்கு மனிதர்கள் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். ஆனால் இவர்களின் மந்திரோபதேசமும் குரங்காட்டமும் சுகந்தா போன்ற தன்னலம் கருதாத பெண்களை வீழ்த்தி விட இயலாது என்பதை மிக அழகாக படம் பிடித்துக் காட்டியுள்ள கதாசிரியருக்கு என் மனமார்ந்த பாராட்டுக்கள்.

* திருமதி. விஜயநிர்மலா கிருஷ்ணாவின் பேட்டி ஆண்களுக்கு நிகராக, ஏன் ஒரு படி அதிகமாகவே துணிவும், தன்னம்பிக்கையும் கொண்டு செயல்பட முடியும் என்று காட்டுகிறது. அடிக்கடி எங்கள் மகளிர் மன்றத்தில் விவாதத்திற்குரிய விஷயமான 'கணவன் இறந்த பின் பெண்ணுக்குப் பூவும் பொட்டும்' எதற்கு என்பதற்கு அவர் கருத்துத் தெரிவித்துப் படமும் எடுத்திருப்பது வியப்பிற்குரிய செய்தி. அதை மகளிர் மன்றங்களுக்குத் திரையிட அவர் முயற்சி செய்யும்படி கேட்டுக் கொள்கிறேன். அவ்வாறான படங்கள் ஓடாததற்குக் கிராமப் பெண்களிடையே போதிய விழிப்புணர்ச்சி இல்லாததே காரணம்.

காலம் இவ்வளவு தூரம் மாறியும் பெண்கள் இன்னும் இருட்டிலேயே இருக்கிறார்கள். இவர்களைத் தட்டி எழுப்ப இம்மாதிரியான பேட்டிகளை 'மங்கையர் மலரில்' அடிக்கடி வெளியிடுவதோடு பெண்களிடையே விழிப்புணர்ச்சியையும், தன்னம்பிக்கையையும் ஊட்ட முன் வரவேண்டுமென்று கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.

கிருஷ்ணகிரி, எஸ். நாகரத்தினம்.

ஒரு வித்தியாசமான கணவர்





நான் ஓர் ஆசிரியை. என் கணவர் எஃப்.சி.ஐ.-யில் வேலை பார்க்கிறார். இரண்டு குழந்தைகள். எனக்கோ எல்லாம் சரியாக இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளோ எந்தப் பொருளையும் அதனதன் இடத்தில் வைக்க மாட்டார்கள். அனைவரும் வெளியே செல்ல வேண்டியிருப்பதால் அந்தக் காலை நேர பரபரப்பு, ரகளை - எங்கள் வீட்டிலும் உண்டு.

இதில் நான்தான் முதலில் கிளம்ப வேண்டும். ஆனால் ஒரு வித்தியாசம் என்னவெனில் – "நேரமாகி விட்டதே? நீ முதலில் கிளம்பிப்போ. மற்றதை நான் பார்த்துக் கொள்கிறேன்" – என்பார் என் கணவர். அதே போல் காலை எழுந்தவுடன் என்னுடன் கூட மாட ஒத்தாசைகள் செய்வார். எங்கள் வீட்டில் பெரியவர்கள் யாருமில்லை.

எனக்கு உடல் நலமில்லையெனில், "ஏனிப்போது அலட்டிக் கொள்கிறாய்? இன்று டிபன் செய்ய வேண்டாம். சமையல் மட்டும் செய் போதும்" என்று விட்டுக் கொடுப்பார். (அவருக்குத் தினமும் காலையில் டிபன் வேண்டும்)

இவைகளுக்கிடையே நான் படிக்க ஆரம்பித்தேன். இன்செண்டிவ் வாங்கவோ, பிரமோஷன் வாங்கவோ அல்ல. நான் பழைய எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்தவள் (1970). அப்போது எங்கள் ஊரில் கல்லூரி இல்லாததாலும், அடுத்து என் தம்பி படிக்க வேண்டும் என்பதாலும் வெளியூர் அனுப்பி என்னைப் படிக்க வைக்க என் பெற்றோரின் பொருளாதார வசதி இடங்கொடாததாலும் என் படிப்பை நிறுத்தி, ஆசிரியைப் பயிற்சி பள்ளியில் சேர்த்து விட்டார்கள். எனவே எனக்குப் பட்டம் வாங்க வேண்டும் என்ற ஆசை உண்டு.

வேலைக்குப் போக ஆரம்பித்து இரண்டு வருடங்களுக்குப் பின் அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழகத்தில் அஞ்சல் வழிக் கல்வியில் சேர்ந்து ப்ளஸ் டூ வில் ஆரம்பித்து, இன்று நான் ஒரு பட்டதாரியானதற்குக் காரணம் என் கணவர் எனில் அது மிகையல்ல.

மாலை வேலை முடிந்து பஸ் பிடித்து வீடு திரும்பி, இரவு வேலைகளை முடித்து விட்டுப் படிக்க ஆரம்பித்தால் மணி 10 ஆகியிருக்கும். நான் படித்துக் கொண்டிருக்கும் போது எனக்கு டீ போட்டுக் கொடுப்பார். அதே போல் நான் வெகு நேரம் கண் விழித்துப் படிக்கும் போது தானும் ஏதாவது பத்திரிகைகள் படித்து, எனக்குக் கம்பெனி கொடுப்பார். பணச் செலவு என்று பாராமல் எனக்கு வேண்டிய புத்தகங்கள், நோட்ஸ் வாங்கித் தருவார். பழைய கேள்விப் பேப்பர் கிடைத்தால் அதைத் தானே காப்பி எடுத்துத் தருவார்.

மேலும் பல்கலைக் கழகத்துக்கு அனுப்ப வேண்டிய டிராப்ட் எடுப்பது, கவரிங் லெட்டர் வைத்து தபால்கள் எழுதுவது, சுய முகவரி எழுதிய ஸ்லிப் வைப்பது எல்லாம் அவர் பார்த்துக் கொள்வார்..

இவ்வளவிற்கும் அவர் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்தவர்தான். என்னுடன் படிக்கும் சக மாணவி, மாணவர் வந்தால் நன் முறையில் உபசரிப்பார்.

படிக்கிறேன் என்று மனைவி சொன்னால் தன்னை விட இவள் அதிகம் படிப்பதா என்ற தாழ்வு மனப்பான்மையில் மறுத்து விடும் கணவன்மார்களை – எங்கள் பள்ளியிலேயே பார்த்திருக்கிறேன்.

எனவே படித்துப் பட்டம் வாங்க வேண்டும் என்ற என் ஆசையைப் புரிந்து கொண்டு அதற்கு சகல விதங்களிலும் உதவிய என் கணவர் ஒரு வித்தியாசமான கணவர் தானே?

— பி. மணிமேகலை, மயிலாடுதுறை.

ஆறில் நான்கு

கிறிஸ்துவுக்கு முற்பட்ட மகிழ்ச்சிகரமான அந்த வரலாற்றுக் காலத்தில்...

புத்த மதத்தின் புனிதச் சின்னத்தைப் பாதுகாத்து இலங்கைக்குக் கொண்டு சேர்த்தது, ஓர் இளவரசியின் 'கூந்தற் பேழை'யின் சக்தி.

இந்திய இளவரசி ஒருத்தியின் எழிலார்ந்த் கூந்தல் மகுடத்தினுள்ளே மறைத்து எடுத்துச் செல்லப்பட்ட புத்தபகவானின் புனிதப்பல்தான் இன்று இலங்கையிலுள்ள கண்டியில் ''தலாடா மலிகாவா'' என்ற கோவிலில் கொலுவீற்றிருப்பது. இத்தகவலை நமக்குத் தருவன வரலாற்று ஏடுகள்.

புத்த மதத்தின் புனிதச் சின்னத்தை என்றென்றும் அழியாவண்ணம் இவ்வாறு பேணிக்காத்தது அந்தக் 'கூந்தற் பேழையே'.

ஆனால் **சக்தி பாதுகாப்புப் பெட்டகங்கள்** நிறைந்துள்ள இந்நாட்களில் நீங்கள் உங்கள் உடைமைகளைப் பாதுகாப்பதற்கென நாடுகளைக் கடக்கவோ இடர்ப்பாடான வழிகளை நாடவோ அவசியமேயில்லை. உங்கள் விலைமதிப்பற்ற உடைமைகளின் பாதுகாப்புக்கும் வசதிக்கும் உத்திரவாதமளிப்பது 'சக்தி'.

உங்கள் மதிப்புமிக்க உடைமைகளை உங்களுக்கு மட்டுமே தெரியும் வகையில் பேணிப் பாதுகாத்து வைக்க நீங்கள் சிரமப் படத் தேவையில்லை. உங்களுக்காக அதை **சக்தி பாதுகாப்புப் பெட்டகங்கள்** எளிமையாக, இனிமையாகச் செய்து தருகின்றன.

பாதுகாப்பிற்கும், நம்பிக்கைக்கும் முழுவதும் பாத்திரமான
சக்தி பாதுகாப்புப் பெட்டகங்கள்

குளிர்சாதன வசதியுடன் நீங்கள் உங்கள் பாதுகாப்புப் பேழைகளைப் பயன்படுத்த, இனிய வரவேற்பு நல்கக் காத்திருப்பவை சக்தி பாதுகாப்புப் பெட்டகங்கள்.

தமிழகத்தில்: கோவை: அவினாசி சாலை, ஆர்.எஸ்.புரம். சென்னை: தி.நகர், அண்ணாநகர், அடையாறு, அசோக் நகர், மைலாப்பூர். பொள்ளாச்சி, திருநெல்வேலி, சேலம், காரைக்குடி. கேரளத்தில்: எர்ணாகுளம், திருச்சூர் மற்றும் திருவனந்தபுரம்.

குழந்தை படும் மனக் கஷ்டம்!



பொதுவாகச் சில குழந்தைகள் உறங்கும்போது சிறுநீர் கழித்துப் படுக்கையை நனைத்துவிடும் பழக்கமுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். இப்பழக்கத்தையே ஆங்கிலத்தில் "Bed Wetting" என்று கூறுகிறார்கள். மருத்துவத்தில் இது எனுரெசிஸ் (Enuresis) என்று குறிக்கப்படுகிறது. இப்பழக்கமுள்ள குழந்தைகளை 'எனுரெடிக்ஸ்' என்று அழைக்கிறார்கள். ஆனால், மூன்று வயதாகியும் தங்கள் சிறுநீர்ப்பையைக் கட்டுப்படுத்த முடியாத குழந்தைகளையே எனுரெடிக்ஸ் என்று அழைக்க முடியும்.

குழந்தைகள் உறக்கத்தில் சிறுநீர் கழிப்பது எதனால்? இதற்கு மனோதத்துவரீதியான காரணங்களும் வேறு பல காரணங்களும் இருக்கின்றன. குழந்தைகள் வளரும் போது பெற்றோர்கள், அவர்களுக்குச் சில பழக்கங்களை உண்டாக்கிக் கொள்ளும்படி பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சிறுநீர் கழித்து மலம் கழிக்கும்படி பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். இதையே ஆங்கிலத்தில் "டாய்லெட் டிரெய்னிங்" என்று குறிப்பிடுகின்றனர்.

படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் பழக்கம் குழந்தைகள் வளர வளரச் சரியாகிவிடும் என்ற எண்ணத்தில், பெற்றோர்கள் அதிக நாட்கள் இதுபற்றிக் கவனிக்காமலே இருந்துவிடுகிறார்கள்.

சில சமயங்களில் ஒரு குடும்பத்தில் அடுத்த குழந்தை பிறக்கும் போது முதல் குழந்தைக்கு இக்கோளாறு ஏற்படலாம். இரண்டாவது குழந்தை பிறந்தவுடன் பெற்றோர்களின், குறிப்பாகத் தாயின் கவனம் அக்குழந்தைக்கே செலுத்தப்படுகிறது. அதனால் முதல் குழந்தை தான் அலட்சியப்படுத்தப்படுவதாக நினைத்து பெற்றோர்களின் கவனத்தைத் தன்பக்கம் திருப்ப வேண்டும் என்பதற்காக உண்டு பண்ணிக் கொள்ளும் பழக்கங்களில் படுக்கையை நனைக்கும் பழக்கமும் ஒன்றாகும். சில சமயங்களில், இரண்டாவது குழந்தை பிறக்காமல் இருந்தாலும், பெற்றோர்கள் வேண்டிய அளவு கவனம் செலுத்தாமல் இருந்தாலும் முதல் குழந்தை படுக்கையை நனைக்கும்.

குழந்தைகள் படுக்கையை நனைப்பதின் காரணங்கள்:

சில குழந்தைகள் பகல் முழுவதும் மன

இறுக்கப்பட்டுக் கொண்டு இரவிலும் இதே நிலையை உடையவைகளாக இருக்கும். இக் குழந்தைகள் தூங்கும்போதும் அல்லது அரைத் தூக்கத்திலிருந்தாலும் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கலாம்.

ஜீரண உறுப்புக்களில் புழுக்கள் இருந்தாலும், சிறுநீர்ப் பையில் தொற்று (Infection) இருந்தாலும், சிறுநீர் உறுப்புக்களில் ஏதாவது குறை இருந்தாலும் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கலாம். பெற்றோர்களுக்கு, குறிப்பாக தாய்க்குத் தன் எதிர்ப்பைக் காட்ட வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்பட்டாலும் இக் கோளாறு ஏற்படலாம்.

முதன் முதலாக விடுதியில் சேர்க்கப்படும் குழந்தை பெற்றோர்களைப் பிரிவது காரணமாக உறக்கத்தில் சிறுநீர் கழிக்கலாம். மேலே குறிப்பிட்டுள்ள காரணங்களைத் தவிர ஒரு குழந்தைக்குத் தனிப்பட்ட முறையில் சில காரணங்கள் இருக்கலாம். பெற்றோர்கள் இக்காரணங்களைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

தனக்குப் போதிய பாதுகாப்பு இல்லை என்று நினைக்கும் குழந்தைகள், மன அமைதியில்லாத குழந்தைகள், இப்பழக்கத்திற்கு ஆளாகிறார்கள்.

வசிக்கும் சூழ்நிலையில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டாலும், அதாவது வீடு மாற்றி, புதிய வீடு, சூழ்நிலை ஏற்படும் போதும், பெற்றோர்கள் குழந்தையின் எதிரில் சதா வாக்குவாதம், சண்டை போன்றவைகளில் ஈடுபடும் போதும், குடும்பத்தில் இறப்பு நிகழும் போதும், குழந்தைகளுக்கு இக்கோளாறு ஏற்படலாம்.

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட காரணங்களால் ஒரு குழந்தை பாதிக்கப்படுவது, அதே காரணங்களுக்காக முழு வளர்ச்சியடைந்த நபர் பாதிக்கப்படுவதிலிருந்து மிக வித்தியாசமானது என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

குடும்பத்தில் இறப்பு ஏற்படும்போது (குறிப்பாக, தாயோ அல்லது தந்தையோ இறக்கும்போது) இந்த இழப்பு குழந்தையை எந்த அளவுக்குப் பாதிக்கிறது என்று கூறுவது மிகக் கடினம். இறந்தவரிடம் குழந்தைக்கு அதிக பாசம், ஒட்டுதல் இல்லாவிட்டால், குழந்தை அந்த இறப்பினால் அதிகம் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கலாம். குழந்தை பாதிக்கப்படுவது, இந்த இழப்பை உயிரோடு இருக்கும் தாய் அல்லது தந்தை எந்த அளவுக்கு ஈடுசெய்கிறார் என்பதைப் பொறுத்தது.

பயங்கரமான காட்சிகளைக் கொண்ட சினிமாப் படங்களைப் பார்த்துவிட்டு உறங்கிவிடும் குழந்தைகள் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கலாம். பயங்கரமான இடி, மின்னல், படுக்கப் போகுமுன் பயங்கரமான மயிர்க்கூச்செறியும் கதைகளைக் குழந்தைகள் கேட்பதாலும், படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கலாம்.

பள்ளிக்குச் செல்லும் சிறுவர் சிறுமியரில் சுமார் 10 சதவிகிதத்தினர் இப்பழக்கமுடையவர்கள் என்று அறியப்பட்டுள்ளது.

பள்ளி சென்று வகுப்பில் அமர்ந்திருக்கும்போதுகூட ஒரு குழந்தை, ஒரு குறிப்பிட்ட ஆசிரியரிடம் ஏற்பட்ட பயத்தினாலோ



கனவு காணுவதை நிறுத்துங்கள்...
நல்லதோர் திட்டமிட ஆரம்பியுங்கள்



சொந்தமாக வீடு ஒன்றையும் அதனுடன் வரும் சுகவசதிகளையும் அனுபவியுங்கள்!

ஆம், உங்களுடைய சொந்த-வீடு கனவும், அந்த வீட்டில் அனுபவிக்கக்கூடிய சுகங்கள் பற்றிய கற்பனையும், இப்போது நனவாகி, நிஜமாகலாம்... கரூர் வைஸ்யா வங்கியின் (KVB) புதிய புதுமைத் திட்டங்கள் மூலமாக. சிறிய சேமிப்பு ஆனாலும் முறை தவறாத சேமிப்புகள் ஒரு பெரும் தொகையாக உருப்பெறுகிறது. மேலும் KVB யிடமிருந்து கடனுதவியும் பெற்றால், உங்கள் கனவுகள் நிஜமாகின்றன.

கிருஹ பாக்யா
வீட்டு வசதி திட்டம்

நீங்கள் வீடு ஒன்றை வாங்கிட/கட்டிட/மாற்றியமைத்திட திட்டமிடுவீர்களானால், KVBக்கு வாருங்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் வரை முறையாக ஒரு தொகையை டிபாஸிட் செய்யுங்கள்; பின்பு டிபாஸிட் முதிர்வடையும் தொகைக்கு இரு மடங்கு அளவு கடனுதவி பெறுங்கள். கடனை சுலபமாக மாதத் தவணைகளில் செலுத்தலாம்.



ராசி
கடனுதவி இணைந்த சேமிப்பு திட்டம்

வீடு ஒன்று சொந்தமாகி விட்டால், நீங்கள் அதை வசதியாக்கிட டெலிவிஷன், ரிஃப்ரிஜிரேட்டர், சுக ஸோஃபா எல்லாம் வேண்டாமா? வாங்குங்கள். அவற்றை, KVBயின் கடனுதவி இணைந்த சேமிப்பு திட்டம் மூலம், ஒரு நல்ல தொகையை முறையாகச் செலுத்தி பின்பு ரூ. 50,000 வரையிலான கடனுதவி பெறுங்கள். அதை, சுலபமான மாதத் தவணைகளில் செலுத்தலாம்.

பெருமை மிகு மரபு...
அத்துடன் புதுமை மிகு கண்ணோட்டம்

செயலர்: B. பாஸ்கரன்



கரூர் வைஸ்யா பாங்க் லிமிடெட்

கரூர் - 639 002

அன்னியச் செலாவணியில் வர்த்தகம் புரிய அங்கீகாரம் பெற்றவர்கள்

மேலும் விவரங்களுக்கு அருகிலுள்ள எங்களது வங்கிக் கிளையை அணுகுங்கள்.

Anugrah – 226/88 Tam.

அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட பாடத்தை நினைத்து (எடுத்துக்காட்டாக, பல குழந்தைகளுக்குக் கணிதப் பாடம் என்றாலே நடுக்கம்) பயப் படுவதாலோ, டிராயரிலேயே சிறுநீர் கழித்து விடுவதுமுண்டு. புத்திசாலியான ஒரு குழந்தை, பகல் நேரத்தில் விழித்துக் கொண் டிருக்கும் சமயத்தில் கால் சட்டையிலேயோ அல்லது பகலில் தூங்கும் போது படுக்கையி லேயே சிறுநீர் கழித்தால், இக்குழந்தைக்கு மனோதத்துவ ரீதியில் முக்கியமான காரணம் இருக்கிறது என்பதை நாம் மனத் தில் கொள்ள வேண்டும்.

இப்பழக்கம் சிறுவர்களிடம் அதிக மாக உள்ளதா அல்லது சிறுமியர்க ளிடம் அதிகமாக உள்ளதா?

சிறுமியர்களை விடச் சிறுவர்களிடம் தான் இப்பழக்கம் அதிகம் இருப்பதாகப் புத்தகங்கள் கூறுகின்றன. ஆனால், சிறுமி யர்க்கு இப்பழக்கம் இருக்கும் பட்சத்தில் பெற்றோர்கள் அதை வெளியில் சொல்வ தில்லை என்பதுதான் உண்மை. இக்கார ணத்தினால், சிறுமியர்களைவிட, சிறுவர்க ளுக்கே இப்பழக்கம் அதிகமாக இருப்பது போல் தோன்றுகிறது. சிறுவர் சிறுமியர் இரு பாலாருக்கும் இப்பழக்கம் உள்ளது.

இந்தக் கோளாறுக்கு, ட்ரைசைக்ளிக் ஆண்ட்டி டிப்ரசெண்ட் மருந்து சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ளது. இமிப்ராமைன் (Imipramine) என்னும் மருந்தை டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி 12.5 மிலிகிராமிலிருந்து 25 மிலிகிராம் வரை குழந்தை படுக்கைக்குப் போகும் நேரத்தில் கொடுக்க வேண்டும். ஆனால் இம்மருந்துகள் இந்தக் கோளாறைப் பூரணமாகக் குணப்படுத்த வல்லவை அல்ல. தற்காலிகமாகக் குணம் கொடுக்கும். இக் கோளாறின் அடிப்படைக் காரணங்களை அறிந்து கொள்ள இந்தத் தற்காலிக இடை வேளை உதவுகிறது.

அடிப்படையான காரணங்களைக் கண்ட றிந்து நீக்காமல் இருந்தால், இம்மருந்துகள் நிறுத்தப்பட்டவுடன், இக்கோளாறு மறுபடியும் வந்துவிடும். ஆகவே இக்கோளா றுக்கு அடிப்படையான மனோரீதியான காரணங்கள் என்ன என்பதை அறிய வேண் டும். குழந்தையின் மனோபாவம், நாள் முழு தும் குழந்தை இருக்கும் சூழ்நிலை, குழந்தை யின் பெற்றோர்கள், அண்டை வீட்டிலுள்ள வர்கள், குழந்தையோடு கூடப் பிறந்தவர்கள் போன்ற இவ்வளவு காரணங்களையும் உன்னிப்பாக ஆராய வேண்டும்.

மனோதத்துவ ரீதியில் குணப்படுத் தும் முறை:

ஒரு சார்ட் தயாரிக்கவேண்டும். வெள்ளை நிறப் பேப்பரிலோ அல்லது தங்கநிறப் பேப்ப ரிலோ, நட்சத்திர வடிவத்தைக் கத்தரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தையின் தாய், குழந்தையிடம், படுக்கப் போகும் முன், இரவு படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்காமல் இருக் கும் ஒவ்வொரு நாளுக்கும் ஒரு வெள்ளி அல்லது தங்க நட்சத்திரம் சார்ட்டில் ஒட்டுவ தாகவும், அம்மாதிரி இரண்டோ அல்லது மூன்று நட்சத்திரங்கள் ஒட்டப்பட்டால் ஒரு பரிசு கொடுப்பேன் என்றும் கூற வேண்டும். மேலும் மேலும் பரிசு பெற வேண்டும் என்ற மனோபாவம் இம்முறையில் அதிகரிக்க லாம். எனவே நாளடைவில் குழந்தை இப் பழக்கத்தைத் தானாகவே விட்டுவிடலாம்.

குழந்தைகளின் இக்கோளாறைப் பெற் றோர்கள் உடனே கவனித்து அவசியமான தைச் செய்ய வேண்டும். நாளடைவில் குழந் தைக்கு வயதாக ஆகச் சரியாகிவிடும் என்று நினைத்துச் சும்மா இருப்பது அபாயகர மாதாகும்.

— ராஜி

பனீர் பரோட்டா

தேவையான பொருட்கள்:

பனீர் — இரண்டு கப்,
இரண்டு வெங்காயம்,
பச்சை மிளகாய் — 4,
கொஞ்சம் கொத்துமல்லித்தழை,
(வெங்காயம், ப. மிளகாய், கொத்து மல்லி மூன்றையும் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்),
கரம் மசாலா பவுடர் — ½ டீஸ்பூன்,
தேவையான அளவு உப்பு.

செய்முறை:

பனீரை நன்றாகக் கையால் பிசைந்து மேற்கூறியவற்றையெல்லாம் போட்டுக் கலந்து சப்பாத்தி செய்யும் போது அதை உள்ளே வைத்து (கொழுக்கட்டை பூரணம் வைக்கிறார் போல் வைத்து) இட்டு டால்டாவோ, எண்ணெயோ போட்டு இரு புறமும் சிவக்க எடுத்துச் சுவையுங்கள்.

பின் குறிப்பு:

திரிந்த பாலைக் கட்டித் தொங்க விட்டும், கனம் வைத்தும் பிறகு (பனீரை) உபயோகிக்க வேண்டும்.

— ராஜலட்சுமி.



மேஷ ராசி:

அசுவனி, பரணி, கிருத்திகை 1 — ஆம் பாதம்.

இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு மாதம் பூராவும் சாதாரணமான பலனே நடக்கும். எனினும் மாதத்தின் முற்பகுதியில் உச்ச புதனால் உரிய நேரத்தில் எதிர்பார்த்த உதவி கிடைக்கும். உத்தியோக உயர்வு சிலருக்கு ஏற்படும். இடமாற்றம் ஒரு சிலருக்கு ஏற்படலாம். முதல் 15 நாட்களில் சுபநிகழ்ச்சிகளும், சுபவிரயங்களும் ஏற்படும். நகை வாங்கும் யோகம் சிலருக்கு உண்டு. அல்லது அடகு வைத்த நகைகள் மீட்கப்படலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் கேது கொடுப்பான். பொருள் இழப்பு ஏற்படலாம். ஆனால் லாபத்தில் உள்ள ராகு கொடுப்பார்.

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

இந்த ராசியில் உள்ள பெண்கள் தாய்மை அடையும் நிலையில் இருந்தால் ஆண் குழந்தைகளைப் பெறும் வாய்ப்பு உண்டு. இரசாயனத்துறையிலும், ஆராய்ச்சித் துறையிலும் உள்ளவர்கள் முதல் இரண்டு வாரங்களில் மிகுந்த நன்மை அடைவார்கள். கலை உலகத் தாரகைகளுக்குத் தகுதியான சிறப்பும், வாய்ப்பும் கிடைக்கும். நீண்ட காலமாக அவதியைத் தந்து கொண்டிருந்த சில பிரச்னைகளிலிருந்து, சிலர் விடுபடுவார்கள், அது நோயாகவும் இருக்கலாம். அல்லது கடனாகவும் இருக்கலாம். சிலருக்கு எதிர்பாராத விதமாகத் திருமணம் கைகூடி வரும். அல்லது திருமண நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்க வேண்டியிருக்கும்.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம், 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3— ஆம் பாதங்கள்.

முதல் 16 நாட்கள் எதிலும் வெற்றி உண்டு. எப்படியும் வெற்றி என்ற நிலை. கோர்ட், பாகப்பிரிவினை, போன்றவை வெற்றிகரமாக முடியும். சிலருக்கு நூதன கட்டிடங்கள் கட்டுதற்குரிய கால கட்டம் ஆரம்பமாகிறது. மாதம் பூராவும் மனத்தில் மகிழ்ச்சி இருக்கும். வாக்கில் ஒளி இருக்கும். கலை உலகில் உள்ளவர்கள் அது இசைத் துறையானாலும், படத்துறையானாலும், இலக்கிய உலகானாலும் வெற்றிக் கொடி நாட்ட வேண்டிய காலம். சிலருக்குத் தென் திசையிலிருந்து எதிர்பாராத தனலாபம் உண்டு. 6 — ஆம் எண் உடையவர்கள் அபரிமிதமான லாபத்தை அடைவார்கள்.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

மாதம் பூராவும் மந்தமான பலனே நடக்கலாம். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் சற்று எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். ஒரு கணக்குப்படி ஒரு சில மருத்துவத் துறையினருக்கும், மனிதாபிமான அடிப்படையில் சேவை செய்கின்ற சமூக சேவகிகளுக்கும் நல்லதொரு கால கட்டம். அவர்கள் செயலில் வெற்றியடைவார்கள். கீர்த்தியும் பெறுவார்கள். ஒரு சிலருக்கு வைணவ ஸ்தலங்களுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பும் ஏற்படும். வட இந்திய யாத்திரை சிலருக்கு உண்டு. அதனால் பலனும் உண்டு.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்:

மாதத்தின் முதல் 15 நாட்களில் மகத்தான முன்னேற்றமுண்டு. கலைஞர்களை நாடி, பொன்னும், பொருளும், கீர்த்தியும் தேடி வரும். கேதுவும் ராகுவும் சேர்ந்தே கொடுப்பார்கள். புதனால் புகழ் கிடைக்கும். அஷ்டமத்து அங்காரகன் அளவோடு நன்மை புரிவார், ஒரு சிலருக்குக் கடல் கடந்து செல்லும் வாய்ப்பு உண்டு. மற்றும் சிலர் வட இந்திய யாத்திரையும், ராமேஸ்வரம் யாத்திரையும் மேற்கொள்வார்கள். புது முயற்சிகளில் வெற்றி கிடைக்கும். கலைஞர்களுக்கும், கல்வித் துறையில் உள்ளவர்களுக்கும் வாசனை வியாபாரிகளுக்கும் நல்ல லாபம் கிடைக்கும்.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், அஸ்தம், சித்திரை 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதம் பூராவும் நற்பலன் மிகுதியாகக் கிடைக்கும். பொன்னால் செய்யப்பட்ட ஆபரணங்களும், வெள்ளிப் பாத்திரங்களும் வாங்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. சிலர் தங்களது நீண்ட காலத் திட்டங்களில் வெற்றி காண்பர். கட்டி முடிக்காது நின்ற கட்டிடங்கள் கட்டி முடிக்கப்படலாம். ஒரு சிலரது வீட்டில் கன்னிப் பெண்களின் தடைப்பட்டு வந்த திருமணம் கைகூடி வரும். சூரியனும், புதனும், சுக்கிரனும் சேர்ந்தே நன்மைதர இருக்கிறார்கள். சுப விரயங்களும் ஏற்படும். ஆனால் செவ்வாய் பார்வையால் ஒரு சிலருக்குத் தீக்காயங்களோ, உஷ்ண சம்பந்தமான நோய்களோ ஏற்படவும் வாய்ப்பு உண்டு. குருவின் பார்வையால் ஒரு சில பெண்களுக்குள்ள புத்திரதோஷம் நீங்கி, மக்கட்பேறு பெறும் பாக்கியம் உண்டு.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முதல் 15 நாட்களில் சூரியனால் கலையுலகத் தாரகைகளுக்கு மனமகிழ்ச்சியும், உயர்வும் ஏற்படும். சினிமாத் துறையிலும், தொலைக் காட்சி, வானொலி சம்பந்தப்பட்ட துறையில் உள்ளவர்களும் ஏற்றம் பெறுவர். புகழ் பெறுவர். தன லாபமும் உண்டு. விளையாட்டுத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு வெற்றிகள் குவியும். சிம்ம லக்னப் பெண்கள் சிறப்பைப் பெறுவார்கள். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சிறப்பு குறையும். விரக்தி ஏற்படும். தந்தை வழி பாட்டாளருக்கு உடல்நிலை கோளாறு ஏற்படலாம். குரு சற்று சஞ்சலத்தை ஏற்படுத்துவார். வீண் விரயத்திற்கும் இடம் உண்டு. பிரயாணத்தின் போது பொருள் இழப்புக்கு வாய்ப்பு உள்ளது. கேளிக்கையில் கலந்து கொள்ளும் போது கூடிய மட்டும் அளவோடு பழகவும். வீண் வம்பு வழக்காடலுக்கு வாய்ப்பு உள்ளது.

விரலில் நகச்சுற்று வந்தால் எலுமிச்சம் பழத்தைக் கை விரலில் கவிழ்த்துக் கொண்டு அவதியுற வேண்டாம். நகச்சுற்று வந்தவுடன், மெழுகுவர்த்தியை ஏற்றி சிறிது நேரம் எரியத்துவங்கிய பின் இரண்டு சொட்டு மெழுகைச் சூடாக நகக் கணுவில் ஊற்றினால் அதிசயிக்கத் தக்க வகையில் சிறிது நேரத்தில் குணமாகி விடும். எனது குழந்தைகள், உறவினர்கள் எல்லோருமே இம் முறையைப் பின்பற்றி விரைவில் குணமடைந்துள்ளனர்.

— மங்களம் சீனிவாசன்.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

7½ சனியின் பாதிப்பு சற்று உண்டு. திருடர் பயம் உண்டு. பொருள் இழப்புக்கு வழி உள்ளது. எனினும் இலாபாதிபதி உச்சம் பெற்று உள்ளதால் நன்மையே நடக்கும். முதல் 15 நாட்கள் நல்ல கால கட்டம். நற்பலன்கள் கூடுதலாக நடக்கும். மாதப் பிற்பகுதியில் பாடகர்கள் பாராட்டுப் பெறுவார்கள். கதிரவனால் கலைஞர்களுக்குக் கூடுதலான பலன் கிடைக்கும். சிலருக்கு விமானப் பயணம் உண்டு. அரசுத் துறையினர் அளவோடு பயன் பெறுவர். ஒரு சிலருக்கு விரயம் ஏற்படலாம். அது வியாதியாலும் ஏற்படலாம். அல்லது வம்பு வழக்கானாலும் ஏற்படலாம். எனவே நா காக்க!

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் பிற்பகுதி பலன் தரத் தக்க நேரம். முற்பகுதி ஏற்றதல்ல. சனீஸ்வர பகவானால் கஷ்டங்கள் சம்பவிக்கும். காகத்திற்கு அன்னமிடுவது நலன் தரும். 15 — ந் தேதிக்கு மேல் ஒரு சிலர் பொன், மனை வாங்கலாம். வீடு மாற்றலாம். யாத்திரை மேற்கொள்ளலாம். இப்படி ஏதாவது ஒரு விதத்தில் சுப விரயம் ஏற்படலாம். கலைஞர்களுக்கு ஏற்ற சூழ்நிலை இல்லை. எனவே சற்று அமைதியுடன் இருக்கவும். குறிப்பாக அகலக்கால் வைக்கக் கூடாது. உத்தியோகத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு உகந்த நேரம் இல்லை. ஆறாம் இடத்து குரு சற்றே அலட்டிப் பார்ப்பார். ஆகவே ஒரு சிலருக்கு உடல் நிலை படுத்தும்.

மகர ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

குருவின் பார்வையால் குடும்பத்தில் குதூகலம் உண்டு. சனீஸ்வரன் சற்று கருணையுடன் கொடுப்பார். எந்திரத் தொழில் ஏற்றம் உண்டு. வாகனத் துறையினரும், வனத் துறையினரும் வருவாய் மிகுதியாகக் காணலாம். கலைத் துறையினர் கடல் கடந்து செல்லும் வாய்ப்பை அடைவர். ராகுவும், கேதுவும் கொடுக்கவும் மாட்டார்கள். கெடுக்கவும் மாட்டார்கள். சூரியனால் கலைஞர்களுக்கு ஏற்றமுண்டு. பட விழாக்கள், பரிசு



ஒரு சர்வதேச அழகுப் பராமரிப்பு இப்போது இந்தியாவிலே... அது உங்கள் சருமத்தைப் பராமரிக்கும் இரகசியத்தை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளுங்கள். சருமத்தில் இயற்கையாக சுரக்கும் திரவங்களைப் போலவே இருப்பதால், உங்கள் சருமத்தில் விரைவாக கரைந்து கலந்து விடுகிறது. இன்றியமையாத எண்ணெ மற்றும் ஈரப்பசை இவற்றை சீரான அளவில் அளிப்பதன் மூலம், அன்றாடம் உங்கள் சருமம் இழப்பதை இது மீட்டுத் தருகிறது.

சருமத்தின் உலர்வைப் போக்கி மென்மையாக்குவதன் மூலம் மெல்லிய சுருக்கங்கள் கூட மறைந்து விடுகின்றன. இளந்தளிர் மேனியின் எழிலையும் பொலிவையும் உங்களுக்கு மீண்டும் அளிக்கிறது. இந்த சர்வதேச அழகிய திரவம் உங்கள் மேனியெழிலை எவ்வாறு பேணிப் பராமரிக்கிறது என்பதை கண்டு கொள்வீர். ஆயில் ஆஃப் ஓலே உபயோகிப்பீர்.

இளந்தளிர் மேனியின் இரகசியத்தை அறிந்து கொள்வீர்.

ஆயில் ஆஃப் ஓலே உலகெங்கும், ஆயில் ஆஃப் உலே, ஆயில் ஆஃப் உலன் மற்றும் ஆயில் ஆஃப் ஓலாஜ் என்றும் வழங்கப்படுகிறது.

நிகழ்ச்சிகள் எனச் சினிமாத் துறையினர் மகிழ்ச்சியில் திளைக்கலாம். ஒரு சிலருக்கு பல்லும், எலும்பும் பண விரயத்திற்குக் காரணமாகிவிடும்.

கும்ப ராசி:

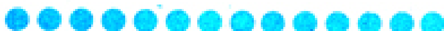
அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

இந்த ராசியினர் இந்த மாதத்தில் இது வரை எதிர்பார்த்தது, ஏமாந்து நின்ற நிலை மாறி இன்பமான சூழ்நிலையைப் பெறுவர். எதிலும் வெற்றி உண்டு. எதிர்பாராத தன லாபம் ஏற்படும். நகைகள் வாங்குவார்கள். அழகுப் பொருட்கள் வந்து சேரும். விருந்து, கேளிக்கை என வீடு அமர்க்களப்படும். சிலர் வீட்டில் புது ஜீவன் தோன்றி, மகிழ்ச்சி ஏற்படுத்தும். சிலருக்குப் புத்திரோற்பத்தி ஏற்பட ஏற்ற சமயம். சதய நட்சத்திரக்காரர்களுக்கு அதிருஷ்டம் உதயமாகிறது. சூரியன், சுக்கிரன், புதன் அனைவரும் நன்மையே செய்வார்கள். இஷ்ட தேவதையைப் பிரார்த்தித்துச் செய்கின்ற எந்தச் செயலும் இவர்களுக்கு வெற்றியைத் தரும். பொதுவாக 12 ராசிக்காரர்களில் கும்ப ராசிக்காரர்களே கொடுத்து வைத்தவர்களாக மாதம் பூராவும் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பார்கள்.

மீன ராசி:

பூரட்டாதி, உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

குருவினால் கல்வித் துறையில் உள்ள பெண்கள் பதவி ஏற்றமும், மாற்றமும் பெறுவர். உத்திரட்டாதி நட்சத்திரப் பெண்கள், கன்னிகைகளாக உள்ளவர்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரலாம். ஒரு சிலருக்குப் புண்ணிய யாத்திரை மேற்கொள்ளும் பாக்கியம் உண்டு. கேதுவும் ராகுவும் கொடுக்கும் நிலையில் இல்லை. கடன் தொல்லை சற்று குறையும். வீண் விரயங்கள் ஏற்பட நியாயமில்லை. எதிர்பாராத நன்மைக்கு இடமுண்டு. பொன் வேலை செய்வோர், இசைக் கலைஞர்கள், ஓவியர்கள் பாராட்டப் பெறுவர். வங்கியில் பணிபுரியும், பெண்கள் வீடு கட்ட உதவி பெறலாம்.



சந்திரன் தரும் சஞ்சலங்கள் நீங்குமா?

சந்திர மேட்டின் மேல் நட்சத்திரக் குறி (s) ஜல கண்டத்தையும் குறிக்கும். அதே சமயத்தில் ஒரு ரேகை பக்கவாட்டிலிருந்து (x-y) தோன்றியிருந்தால் 'கிரானிகல்' வியாதிகள், ஆஸ்துமா, சுவாசக் கோளாறு இவை ஏற்படும். ஆகவே அறிந்து செயல்பட வேண்டும். அத்துடன் வயிற்றில் ஏற்படும் புண், வாயு கோளாறு, அமீபியா எனப்படும் நோய் ஆகியவை ஏற்படுகின்ற நிலையையும் அந்தக் குறுக்கு ரேகை குறிக்கும். கிராஸ் எனும் (c) குறுக்கு வெட்டி இருந்தால் ஏற்பட இருந்த கடற்பிரயாணம் அல்லது வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் நடக்காது என்பது பொருள். தாறுமாறான ரேகைகள் (m) இருந்தால் குடும்பத்தில் குழப்பமும் அமைதியின்மையும் உள்ளது எனலாம்.

சந்திர மேட்டைப் பற்றி இதுவரை பார்த்தோம். சந்திரமேட்டின் குறைகளை நிறை செய்யப் பல பரிகாரங்களைக் கூறலாம். சந்திரன் சாத்விக குணம் உடையவன். எனவே நமது வாக்கில் சாந்தமும், மனத்தில் கருணையும் இருந்தாலே போதும். சந்திரனின் அதிதேவதையாகிய பார்வதியின் கடைக்கண் பார்வை நம்மேல் விழுந்து சகல சஞ்சலங்களிலிருந்தும் நாம் விடுதலை அடைய முடியும். திங்கட்கிழமை, சந்திர கிரகத்திற்கு உப்பைப் படைத்தால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கும். நீங்காத வயிற்று வலியும் நீங்கும். அந்த உப்பைக் கூட முருங்கை இலையில் படைத்தால் இன்னும் விசேஷமாக இருக்கும். வீட்டில் திங்கட்கிழமை இரவு சாம்பிராணி புகை போட்டு வந்தால் எந்தக் காற்றும், தீய சக்தியும், திருஷ்டியும் நம்மை அண்டாது. ஏனெனில் சந்திரனுக்குப் பிடித்த தூப தீபம் சாம்பிராணியே ஆகும். சந்திர காந்தக் கல் பதித்த வெள்ளி மோதிரமும் சந்திரனுக்குப் ப்ரீதி அளிக்கும்.

ஜனனேந்திரியத்தில் கோளாறு உள்ளவர்கள் முத்து ஒன்றை ஈயத்தினால் ஆன மோதிரம் ஒன்றில் பதித்துப் போட்டுக் கொண்டால் அந்தக் கோளாறு நீங்கிவிடும். திங்கட்கிழமை தோறும் பெண்கள்

தேங்காயும் இல்லாமல், பருப்பும் இல்லாமல் கூட்டு எப்படி செய்வது? என்று தவிக்க வேண்டாம். ஒரு டம்ளர் பாலில், மூன்று ஸ்பூன் கடலை மாவு, இரண்டு ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய், ஒரு ஸ்பூன் பொடித்த சீரகம் இவற்றைக் கலந்து காய்கறியில் கொட்டி, ஒரு கொதி வந்ததும், கீழே இறக்கித் தாளித்து விட்டால் போதும். தேங்காய் அரைத்த கூட்டு தோற்றுப் போகும்.

— உமா.

வெண்மைநிறப் பூக்கள் நிறைந்த புடைவையை அணிந்து நவக்கிரகக் கோயிலுக்குச் சென்று சந்திரனுக்கு வடமேற்கு மூலையில் நின்று, மல்லிகை மலரால் அர்ச்சனை செய்து, சாம்பிராணி தூப தீபம் காட்டினால் துயரங்கள் அகலும். பிடி நெல்லையோ, நெல் இல்லாதவர்கள் அரிசியையோ திங்கட்கிழமையன்று தருமம் செய்தால் சகல தடைகளும் நீங்கி நன்மை நல்கும்.

குறிப்பாக படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள ரேகைக் குறிகளை உடையவர்கள், மேலே கூறப்பட்டுள்ள பரிகாரங்களில் ஏதாவது சிலவற்றைச் செய்தால் கூட துன்பங்களிலிருந்து விடுபடலாம். புனர்வசு 4 — ஆம் பாதத்தில் பிறந்தவர்களும், பூசம், ஆயில்யம் நட்சத்திரத்தையுடைய கடக ராசியில் பிறந்தவர்கள் இத்தகைய பரிகாரங்களால் கட்டாயம் நன்மை பெறுவார்கள். 7½ சனி, அஷ்டம சனி பிறந்தவர்களும் கூட சனிக்குச் செய்யும் ப்ரீதியுடன் சந்திரனுக்கும் மேற்கண்டவாறு ப்ரீதி செய்வது உடனுக்குடன் பலன் தரும். ஆக நிலவென்னும் மதி தரும் துன்பங்களை நீக்கும் மார்க்கத்தை நமது மதியால் உணர்ந்து அதற்கேற்ப நடத்தலே நன்மை தரும்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்..

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: கடலைப் பருப்பு   கடைசித் தேதி: 15.9.88.

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

நேற்றைய தினம் கழிந்துவிட்டது.

இன்றைய திடமான சாதனம் இதோ...



திடமானது. இன்றைய தேவை களைப் போன்ற உறுதியானது. குறிப்பாக, முரட்டுத்தனமாக மசாலாக்களை அரைக்கவும், கலக்கவும் வேண்டிய தென்னிந்திய சமையலின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப உறுதியானது.

கச்சிதமானது. சர்வதேச சமையலறை சௌகரியத்தைக் கவனத்தில் கொண்டு வடிவமைக்கப்பட்டது.

தொடர்ந்தாற்போல் 45 நிமிடம் வரை ஓடக்கூடிய கனரக மோட்டார் கொண்டது. லோடு அதிகமாகும்போது தானாகவே நின்றுவிடக் கூடிய வெப்ப அமைப்பு உடையது. இதனால் மோட்டார் தீய்ந்து போவதில்லை. அழுத்தம் அதிகரிக்கும்போது உடைந்து போகாத அல்லது எரிந்து போகாத விசேஷ கண்ணாடி நிரம்பிய நைலான் கப்ளிங் உள்ளது. உராய்ந்து தேய்வதில்லை, எனவே நீடித்து உழைப்பது.

தோசை, வடை, இட்லி, சட்னி வகைகள் தயாரிக்கவும், அது மட்டுமல்ல, இறைச்சி கொத்துதல், காய்கறி துருவுதல் போன்ற பல் வேலைகளுக்கும் ஈடு கொடுத்து முரட்டுத்தனமாக அரைத்துத் தள்ள பலவகை பிளேடுகள். ஆண்டுகள் பல வாயினும் பளிச்சென மின்னிடும் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஜாடி. கடினமான வேலைகளையும் நிமிடத்தில் செய்து முடித்திடும் கவர்ச்சியான, பயனுள்ள இணைக் கருவிகள் விரும்பினால் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஹாட்லைன் எச்எல்எக்ஸ் மிக்ஸர்-கிரைண்டர். அரைத்தல், துருவல், கொத்துதல், மசித்தல், வெட்டுதல், பிழிதல், கடைதல், கலக்குதல், அடித்தல்— எவ்வளவு கடினமான வேலை கொடுத்தாலும் அயராது உழைக்க உறுதியாக உருவாக்கப்பட்டது- இன்றைய இயந்திரம். 100% கோளாறு இன்றி இயங்கிட உத்திரவாதம்-தருவதோ ஹாட்லைன் பரம்பரை.

HOTLINE
இல்லத்தரசியின் இன்பம்

MEMA/A/TAM/88

வருகிறது ஹாட்லைன் எச் எல் எக்ஸ் மிக்ஸர்-கிரைண்டர்

APPLICO

Sole Distributors for South India:
APPLICO, 7, Cenatoph Road, Teynampet, Madras – 600 018. Ph: 459637
Branches at: • Bangalore Ph: 572990 • Hyderabad Ph: 552712 • Ernakulam Ph: 361389

ஜீவ நதிகள்

(17)

'ஜலஜாவைப் பத்தி யோசனையாயிருக்கு பாட்டி....'' என்று ஒருநாள் ஆரம்பித்தாள் வனி.

ஏன்? என்ன பண்ணினா....?

அவ ஃபிரெண்டு லக்ஷ்மி இன்னிக்கு என்னை பஸ் ஸ்டாண்டுலே பாத்து,

''அக்கா, ஜலஜா போக்கு சரியில்லைன்னு தோணறது. கொஞ்சம் கண்டிச்சு வையுங்கன்னா. நான் என்னன்னு கேக்கறதுக்குள்ளே அவ பஸ் வந்ததால ஏறிப் போயிட்டா பாட்டி. வாயைத் தொறக்காமயே ஏதாவது பெரிசா பண்ணிடப் போறாளோன்னு பயம்மாயிருக்கு பாட்டி.

''சரி, வாசக்கதவு சத்தம் கேக்கறது பாரு, யாருன்னு பாரு. அப்புறமா இதைப் பத்தி பேசிக்கலாம்.

வனஜாவை அனுப்பிய பின்பு, காமாட்சியின் மனம் குழம்பியது. இந்த இரண்டு வருடங்களில், ஆனந்தி, நீரஜாவின் வளைகாப்பு, சீமந்தம், அதிக ஆடம்பரமில்லாமல் நடந்து, ஆனந்திக்கு ஆண் குழந்தையும், நீரஜாவிற்குப் பெண் குழந்தையும் பிறந்து, பிறந்த நாளும் ஆகி விட்டது.

அடிக்கடி அவர்களிருவரும் குழந்தையுடன் வந்து விட்டுப் போகிறார்கள். லதாவும், இப்போது வேலையில் ஒன்றி விட்டாள். அவ்வப்போது பெற்றோரிடமும் தங்கி விட்டு வருகிறாள். அவர்களும் இங்கு வருகிறார்கள்.

பாரதியும், மனசிலிருக்கும் கொந்தளிப்புகளை வெளியே காட்டாமல், வந்த போதெல்லாம் லதாவுடன் அனுசரணை

சியாமளா ராஜ்

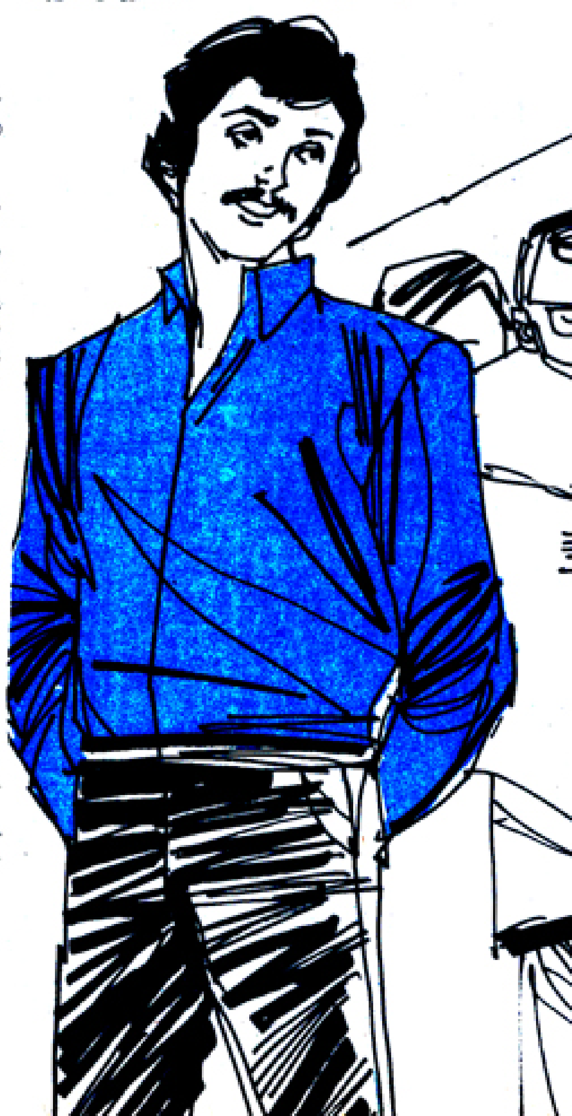
யாக இருக்கிறாள்.

ஜலஜாவும் காலேஜ் சேர்ந்தாயிற்று. வனஜாவும், படிக்க வேண்டுமென்ற ஆசையில் எம்.ஏ. சேர்ந்தாயிற்று. கல்யாணமும் சீக்கிரமே நடக்கக் கூடிய சூழ்நிலையும் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

இப்போது இது என்ன புதுக் குழப்பம்....?

லதா, அன்று வந்ததுமே, ஒரு வாரம் அம்மா வீட்டுக்குப் போவதாகக் கூறினாள்.

''பாட்டி, அங்கேருந்து வந்ததுமே உங்ககிட்டே ஒரு விஷயம் பேசணும். அதுக்காகத்தான் எப்படி பேசறதுன்னு யோசிக்கறதுக்காகப் போறேன். உங்ககிட்ட மட்டும் நான் எதையுமே மறைக்க மாட்டேன் பாட்டி. எனக்கு எம் மனசையே கேட்டுக்கணும். அது ஒப்புத்துண்டப்புறமாத்தான் உங்ககிட்டே சொல்ல முடியும். அதுக்காக, என்னையே நான் பலவிதத்திலும் கேள்விகள் கேட்டுப் பாத்துக்கப் போறேன். அதுக்கு இங்கே என்னால முடியாது போல



இருக்கு. அதனாலதான் போறேங்கறேன். சரியா பாட்டி....''

இந்த இரண்டு வருடத்தில் அவளுடன் பழகியதில் நந்து, மனதோடு பிணைந்து விட்ட அவளின் இந்தக் கேள்விக்கு, மறுத்துப் பதில் கூற முடியாதவளானாள் காமாட்சி.

அதுவுமின்றி, இந்த ஒரு வார காலமும், ஜலஜாவைப் பற்றிய விஷயங்களை தெரிந்து கொள்ளவும் ஒரு நல்ல சந்தர்ப்பம் என மனகம் கணக்கு போட்டது. உடனே ஆமோதித்தாள் காமாட்சி.

லதாவும், அவள் அம்மா வீட்டிற்குப் போயாயிற்று. எல்லாரும் சாப்பிட்டாயிற்று. கிரிஜா தூங்கியாயிற்று. வனி ஏதோ பாடம் படிப்பவன் போல் பாவனை செய்து கொண்டிருந்தாள். ஜலஜா, படிக்க எழுந்ததும் காமாட்சிக்கு இதுதான் தருணம் என்று தோன்றியது.

''ஜலஜாம்மா, இங்கே சித்த வாம்மா.''

''என்ன பாட்டி, தூக்கம் வறது.''

''தூங்கலாம், தூங்கலாம். எனக்கு இப்பத்தான் முழிப்பு வந்திருக்கு. அதனால உங்கிட்டே பேசணும்னு தோணறது. வா. இல்லே நானே வரட்டுமா......''

ஜலஜா கண்கள் அலைபாய, உருட்டிய படியே வந்தாள்.



''நீ காலேஜுக்கு ஒழுங்கா போறியோ''

''ம்... ஏன்?.... எதுக்கு பாட்டி கேக்கறே?''

''போறியா, இல்லையா கேட்டதுக்கு பதில் சொல்லு....

''போறேனே....''

''போறே, ஆனா முழுக்க கிளாஸை அட்டெண்ட் பண்றதில்லையே... எங்கே, யாரோட போறே....''

''பாட்டி.....''

''பாட்டி வீட்டை விட்டு வெளில வறதில் லையே, எப்பிடித் தெரியும்னு பாக்கிறியா? பாட்டிக்குக் கூடு விட்டு கூடு பாயற வித்தை தெரியும் ஜலி. உங்களையெல்லாம் வெளியே அனுப்பிச்சுட்டு, நான் நிம்மதியா வீட்டுலேயே உக்கார முடியுமோடி கண்ணம்மா. அதான் கட்டையை வீட்டுல விட்டுட்டு, எம் மனசு உங்க பின்னாடி வந்துடறதே... சொல்லு. யாரு அது?''

கால்களைக் குத்துக்காலிட்டு, அதன் மேல் தலையைக் கவிழ்த்துக் கொண்டு விம்மலானாள் ஜலஜா.

காமாட்சி, அவளருகில் வந்தாள். தலையிலிருந்து, முதுகு வரை ஆதரவுடன் நீவி விட்டாள்.

''ஜலஜா.... எதுவானாலும், இந்தக் கிழவிட்டே சொன்னின்னா உன் மனசோட பாரம் குறையும்.''

''பாட்டி......''

காமாட்சியின் மடியில் விழுந்து அழுதாள். அவள் அழுகை ஓய்ந்து, அவளே வாய் விட்டுக் கூறும் வரை தான் பேச வேண்டாம் என்று மௌனமாகவே இருந்தாள் காமாட்சி.

லேசான விசும்பலுடன் பாட்டியின் மடியை விட்டுத் தலையை எடுத்தாள் ஜலஜா. உதடுகள் துடிக்கப் பேசினாள் கேவலுடன்.

''பாட்டி! நான் காலேஜுக்குப் போறச்சே தினமும் பஸ் ஸ்டாண்டுலேயே நிப்பான் பாட்டி. மொதல்லே கோவமா வந்தது. ஆனா அப்புறமா எனக்குப் பெருமையாயிருந்தது. என்னை என்ன பண்ணிட முடியும்னு நானும் தைரியமா நிமிர்ந்து பாக்க ஆரம்பிச்சேன். அப்புறமா....''

''ம்... சொல்லு.....

''அவன் பேசினான். நானும் பேசினேன். ரொம்ப நல்லவன் பாட்டி. எத்தனை சிரிச்சு, அழகா பேசறான் தெரியுமா? நம்ம பிரபுண்ணா மாதிரியே தமாஷா பேசறான் பாட்டி. எனக்கும் பிடிச்சுடுத்து. அவனும் கல்யாணம் பண்ணிக்கிறேங்கறான்.''

''ம். ஹூம்.... அவ்வளவு தூரத்துக்குப் போயாச்சா... சரி. அப்ப ஏன் கல்யாணம் பண்ணிண்டு சினிமாவுல வறாப்புல மாலையும், கழுத்துமா வந்து நிக்கலே.... ம்...?''

''என்ன பாட்டி நீ...? இப்பிடி பேசறே...? நானோ பயந்துண்டேயிருந்தேன்....''

கண்களை கலக் கேட்டாள்.

''பயமா? உனக்கா? என்னடி பேத்தறே ஜலஜா? உடம்புல பயம்ங்கற உணர்வு இருந்தா, தானாவே ஆளைத் தேடி கல்யாணம் பேசற அளவுக்குத் தைர்யம் வருமான்ன? அதுவும் வீட்ல பேசாமடந்தையாயிருந்துட்டு, கண்டவனோட கல்யாணப் பேச்சு பேசற உனக்குப் பயத்தைப் பத்தி தெரியுமா?''

''பாட்டி......''

இப்பவும் விழிகள் விரிய அதிர்ந்து போனவளாய் பேசினாள் ஜலஜா...

''பாட்டி, நான் ஒரு ஆளை விரும்பி, கல்யாணம் பண்ணிக்கப் போறேன்னா, அது அவ்னோ பெரிய தப்பா பாட்டி.''

''யாரு சொன்னா தப்புன்னு. நான் இன்னும் வாயைத் தொறந்து ஒண்ணுமே சொல்லலையே. நீருவும், வனியும், ஏன் பிரபு கூட இந்த மாதிரி காதல், கத்திரிக்காய்னு பண்ணத் தெரியாம, நாம பெரியவா சொன்ன பேச்சைக் கேட்டு கல்யாணம் பண்ணிண்டாளே. எத்தனை அசடுகள் அவா. நம்ம வீட்லயே சமத்தான சமத்துக் காரியம் ஜலஜான்னா பண்ணியிருக்கான்னு பெருமையால பூரிச்சுண்டிருக்கேன், நான் தப்புன்னா சொன்னேன்..

''பாட்டி, எடக்கா பேசாதே. உன்னோட நக்கல் பேச்சு எனக்கு நல்லாவே புரியறது. நீ பழங்காலத்தையே நெனைச்சுண்டிரு. இந்தக் காலம் பத்தி என்ன தெரியும்...''

''நீ சொல்லிக் குடு. தெரிஞ்சுக்கறேன்.''

''கொஞ்சம் இடையில பேசாம, நான் சொல்றதையும் கேளேன். எனக்கென்னமோ அவன் நல்லவன்னு தோணறது. சிகரெட் பிடிக்கறதில்லே. கண்யமா நடந்துக்கறான். அதனால கல்யாணம் பண்ணிண்டா என்ன தப்பு...?''

''உனக்கு அவனை எத்தனை நாளா தெரியும்?''

''மூணு மாசமாத் தெரியும்.''

உடலில் எந்த உறுப்பில் சுளுக்கு ஏற்பட்டாலும் உடனே நிவாரணம் பெற, சுளுக்கு ஏற்பட்ட இடத்தில் வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுத்து, தேக்கரண்டியளவு தேங்காய் எண்ணெயைக் காய வைத்து, அதில் சிறிது மிளகுத் தூளையும், கற்பூரத்தையும் போட்டுக் கலக்கி, சுளுக்குள்ள இடத்தில் பூசினால் சுளுக்கு 'மளுக்'கென்று விட்டு விடும். இது பாட்டி வைத்தியம்.

— திருமதி. தேவனாதன்.

இப்போது ஹார்லிக்ஸ்
கூடுதல் கால்ஷியத்துடன்



"வளரும் குழந்தைகளுக்கு கூடுதல் கால்ஷியம் தேவைப்படுகிறது!"

ஹார்லிக்ஸ் இப்போது கூடுதல் கால்ஷியத்துடன் செறிவூட்டப்பட்டிருக்கிறது—வளரும் குழந்தைகளின் வலுவான பற்களுக்கும், ஆரோக்யமான எலும்புகளுக்கும், குடும்பத்தினர் அனைவரின் ஆரோக்யத்திற்கும் மிகவும் முக்கியமானது.

ஹார்லிக்ஸ் முழுவதும் இயற்கை ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தது—புரோட்டீன், விட்டமின்கள், மினரல்கள் மற்றும் கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள்—இவை சக்தியும், ஊட்டமும் அளிக்கின்றன. இப்போது கூடுதல் கால்ஷியத்தினால், கூடுதல் ஆரோக்யம்.

சிறந்த ஊட்டச்சத்துமிக்க பானம்



HTA-6037 TAM

இந்தியாவில் அதிகமாக விற்பனையாகும் மெத்தை.

Kurl-on®

கண்டெடுத்தது தன் துணைக்காக

Kurlopillo



இப்பொழுது நீங்கள் வெற்றிக் குழுவில் போட்டியிடலாம். இரவின் நிகரற்ற வசதிக்காக.

KURLOPILLO தரமான சுகம் தரும் தலையணை. தூங்கும் பொழுது தலைக்கும், கழுத்திற்கும் சிறந்த சுகத்தை தருகிறது.

இரண்டு துணைபடைப்புகளுடன் தயாரிக்கப்பட்ட KURLOPILLO நிம்மதியான நித்திரை செய்பவர்களுக்கு தேவை. கல்பனா தலையணை சிறந்த சுகத்தை நாடுபவர்களுக்காக தயாரிக்கப்பட்டது. டிரீம்லைனர் தலையணை உயர்தர காதலர்களுக்காக தயாரிக்கப்பட்டது KURLOPILLO மக்களின் வசதிக்காக KURL-ON தொழில் நுட்ப வல்லுனர்களால் தயாரிக்கப்பட்டது.

Kurlopillo & Kurl-on®

மொத்தத்தில், இரவில் சிறந்த முறையில் ஓய்வு எடுப்பதற்காகவே தயாரானவை.

கர்நாடகா கன்ஸூமர் பிராடக்ட்ஸ் லிமிடெட்
மார்க்கெட்டிங் பிரிவு.
III புளோர் இண்டஸ்ட்ரீ ஹவுஸ், 45, பேர் பீல்ட் ரோடு, பெங்களூர்-560 001. போன்: 72710, 70769

Available with all Kurl-on dealers.

Area Sales Offices: MADRAS 158, Pycrofts Road, Royapettah, Madras-600 014. Phone: 831710 & HOSUR: Zuzuvadi, Sipcot (P.O.), Hosur-635 126. Phone: 6992.

Dealership inquiries welcome from unrepresented areas.

MASS/KURL-ON/86

''ம்... மூணு மாசத்துல அவனோட கண்ணியம் பூரா உனக்குத் தெரிஞ்சுடுத்து. அவன் எங்கே வேலையாயிருக்கான்.

''இல்லே. இன்னும் படிப்பு முடியலே. எம்.எஸ்.ஸி. கடைசி வருஷம் படிக்கிறான்.''

''அப்போ... அவனுக்கு இருபத்திரண்டு, இருபத்து மூணு வயசு இருக்கும்னு நினைக்கறேன்.

''ஆமாம் பாட்டி. அவன் பேரு கந்தசாமி.

''சரி, நாளைலேருந்து வேடி வீட்டுல, பொங்காலிட்டே, முட்டை கோஸுக்குப் பதிலா முட்டையையும், கோழி, ஆட்டுக் கறி எல்லாம் செஞ்சுக்கக் கத்துக்கோம்மா ஜலஜா...''

''பாட்டி...''

''பாட்டி என்ன இப்படி சொல்றாளேன்னு பாக்கிறியா? அதெல்லாம் சாப்பிடறவா கேவலம்னு சொல்லலை. அவங்கவங்களுக்கு அவங்கவங்க பண்றது சரிதான். அது தப்புன்னு சொல்ல நாம யாரு? நாளைக்கே இதெல்லாம் பண்ண சகிக்காம, கண்ணை கசக்கிண்டு வந்து, மூட்டையைத் தூக்கிண்டு வந்து இங்கே நின்னின்னா, இந்த வாசக்கதவு திறக்காதேம்மா. அப்போ எங்கே போய் நிப்பே. அதனால மொதல்லேயே மனசுல எல்லாமா தீர்மானம் பண்ணிண்டு அப்புறமா நடந்துக்கோ.

•

சினிமாவுல, சின்னச் சின்ன பசங்களை, வெக்கமில்லாம லவ் பண்ண விட்டு, வெங்காயத்தை நறுக்கிக் கக்கத்துலே வச்சுக்கோ. ஜுரம் வரும் அப்படின்னு சொல்லித் தர மாதிரி காமிப்பான். அந்த மூணு மணி நேர சினிமாவுக்காக, அவா எப்படி வேணும்னாலும் நடிச்சுட்டு, லட்சம், லட்சமா பணத்தை வாங்கிண்டு, ஏர் கண்டிஷன் ரூம்ல தூங்குவா. அது வாழ்க்கையில நடக்கணும்னா ரொம்பவுமே கஷ்டம்டி ஜலி.

....

ஜலிக்கண்ணா! பாட்டி உன்னோட நல்லதுக்குத்தான் சொல்றேன்னு தெரிஞ்சுக்கோம்மா. மூணு மணி நேரத்துல ஒரு வாழ்க்கையோட ஆரம்பம், முடிவுன்னு காமிச்சுடறா. ஆனா அது நிதரிசனத்துல நடக்க, முப்பது வருஷம் மேலே வாழ்ந்தாகணும். அதுவும், அவன் சினிமாவுல காட்ற முடிவுதான் கிடைக்கும்னு சொல்ல முடியாது. ஒரு நாளுக்கு இருபத்து நாலு மணி நேரம் இருக்கு. அதுல குறைந்த பக்ஷம் ஒரு எட்டு மணி நேரமாவது நீ கந்தசாமி வீட்டுக்காராளோட சமாளிக்கணும். நீ சமாளிக்க முடியாம அழுதுண்டு அவன் முன்ன நின்னியான்னா, ரெண்டு நாள், மூணு நாள் சகிச்சுப்பான். அப்புறமா என்ன பண்ணுவான் சொல்லு. ரெண்டு பேருக்குமே நிம்மதியிருக்காதுதான்.

இதெல்லாம் ஒரு இன்பாச்சுவேஷன் தான் ஜலஜாம்மா. வயசுல ஏற்படற அந்தக் கிளர்ச்சிளைத் தப்பா லவ்வுனு சொல்லி, உன்னை மாதிரி மாட்டிண்டு, முழிச்சுண்டு நிற்கிற பொண்களைப் பத்தி எனக்கு எவ்வளவோ தெரியும்மா. இதெல்லாம் லவ்வுமில்லே. மண்ணுமில்லே. ஒரு ஈர்ப்பு சக்தி. அவ்வளவுதான். இந்த அடலஸண்ட் வயசுலதான் நடக்கிறது தப்பெல்லாமே. அதனாலதான் அந்தக் காலத்துலே வயசுக்கு வறதுக்கு முன்னாடியே கல்யாணம் பண்ணி வைச்சா. அப்புறமா, அவாளுக்கு தன் ஆம்படையான்கிட்டேதான் இந்த லவ்வும், சல்வும் ஏற்படுமே ஒழிய வேறு யாருகிட்டேயும் இல்லே. அதுக்கு அப்புறமா கூட பெரியவாளா ஆறதுக்கு முன்னாடி வரைதான் ஸ்கூலுக்கு அனுப்புவா. அப்புறமா நிறுத்திப்பிடுவா. இப்போ, குழந்தைகள் நாலும் தெரிஞ்சுக்கட்டும்னு படிப்பைத் தரா. ஆனா அதுல சிலதுகள் நாலை விட்டுட்டு அஞ்சாவதா இந்த லவ்வைத்தான் மொதல்லே தெரிஞ்சுண்டு, அப்புறமா மாட்டிண்டு முழிக்கிறதுகள். எல்லாம் இந்த கதைப் பொஸ்தகங்களும், சினிமாவும் பண்ற வேலை. எழுதறவாளுக்கு என்ன சொல்லு. எப்படி எழுதினாலும், பிரசுரம் பண்ண ஆள் இருக்கா. படிச்சு கெட்டுப்

உடல் ஊனமுற்ற விளையாட்டு வீரர்களுக்காக நடத்தப்படும் உலக விளையாட்டு நிகழ்ச்சிதான் ''பார ஒலிம்பிக்ஸ்'' (Para Olympics). இவ் விளையாட்டு நிகழ்ச்சி இவ் வருடம் அக்டோபர் 15 முதல் 24 வரை தென்கொரியாவின் தலைநகரான சியோலில் நடக்கவிருக்கிறது. இந்த உலக விளையாட்டு நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ளும் ''ஒரே பெண் விளையாட்டு வீராங்கனை'' என்கிற பெருமையை பெறுகிறார் பெங்களூர் சிண்டிகேட் வங்கியில் பணி புரியும் மாலதி. கே. ஹொல்லா. (Malathi. K. Holla).

இவ் வருட ''பார ஒலிம்பிக்ஸ்'' நிகழ்ச்சியில் 100 மீட்டர், மற்றும் 200 மீட்டர் வீல்சேர் போட்டி, ஷாட் புட் (Shotputt) போட்டி, வேல் எறியும் போட்டி ஆகியவற்றில் கலந்து கொள்ளவிருக்கும் மாலதி ஹொல்லா இதுவரை 28 தங்க பதக்கங்களோடு சேர்த்து 47 பதக்கங்களை வென்றிருக்கிறார்.

— பெந்தக்காளூரான்.

போக நீங்க இருக்கேன். அவாளுக்கென்ன. புதுமையா எழுதறேன்னு எதையோ ஒண்ணு கிறுக்க வேண்டியது. பணத்தை வாங்கி முடிச்சுக்க வேண்டியது. சமூகப்ரக்ஞைங்கறதயே விட்டாச்சு.

சரி, அதெல்லாம் பத்தி நமக்கென்ன விட்டுத் தள்ளு. இப்போ நீ என்ன பண்ணப் போறே. அதைச் சொல்லு. ஒரே மதத்துலே கல்யாணம் பண்ணிண்டாலே, நாம வளர்ந்த சூழ்நிலைக்கும், புக்காத்து சூழ்நிலைக்குமா அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக்கக் கொஞ்சம் சிரமமாகறது. அப்படியிருக்கறச்சே, பேசற பேச்சு, சாப்பிடற சாப்பாடு, நடை, உடைன்னு அத்தனையுமே வேறேயாயிருக்கிற இன்னொரு வீட்டுல உன்னால பொருந்த முடியும்னு நினைக்கிறியா?

ஆனந்தி எந்த மாதிரி வீட்டுல வளர்ந்தவ. ஆனா அவ எப்படிப்பட்ட வாழ்க்கைக்கு ஆசைப்பட்டா. அதனால எப்படியெல்லாம் கஷ்டப்பட்டான்னு நீயே பார்த்தே. இப்போ, சாரி மாமா, மாமி அவளை எப்பிடிப் புகழறா, எப்பிடித் தாங்கறான்னு நீயே பாக்கறே.

ஜலஜா! என்னைப் போல ஒண்ணும் தெரியாத குழந்தை வயசுல உன்னைக் கல்யாணம் பண்ணி கொடுக்கலேதான். ஆனாலும் இந்தக் காலத்துக்கு ஏத்த மாதிரி உனக்கும் படிப்பு, பாட்டுன்னு சொல்லி வச்சிருக்கு. கண்ணால நல்லது, கெட்டது பாக்கறே. ஆனா அனுபவம்கறது வேறேம்மா. நான், நீ கந்தசாமிய பண்ணிண்டா, அதுல உன்னோட வாழ்க்கையில ஏற்படற சிக்கல்களைச் சொல்லியாச்சு. இனிமே மேற்கொண்டு என்ன பண்ணப் போறேன்னு, உன்னோட மனசோடயே பேசிப் பார்த்து ஒரு முடிவுக்கு வா.

ஏன்னா, நீயா என்னை வந்து கேட்டிருந்தியான்னா, நானே முடிவு சொல்லுவேன். எப்போ நானே தெரிஞ்சுண்டு, உன்னைக் கேட்கும்படியா வச்சுட்டியோ, அப்போ உன்னோட மன அழுத்தம் எனக்கு நல்லா புரியறது. அதனால, உன் வாழ்க்கையைப் பத்தின அலசலை நீயே யோசிச்சுப் பாரு. முடிவு சொல்லு.

நான் வளர்த்த குழந்தைகள் எதுவுமே பழுதில்லேன்னு நான் கர்வப்பட்டதுக்கு நீ மண்டையில ஓங்கி ஒண்ணு குடுத்துருக்கே. மேல்கொண்டு அந்த அடி எனக்கு ரணத்தை ஏற்படுத்துமா, இல்லே அந்த அடியோட சுவடே இல்லாம மறைஞ்சு போயிடறா மாதிரி நடக்குமாங்கறது எனக்குத் தெரியாது.

பிரபுவால பட்ட அடி ரொம்பப் பெரிசானாலும், அது விதியோட அடி. அதைத் தாங்கித்தான் ஆகணும். வேறே வழியில்லேன்னு தெரிஞ்சதால, தாங்கிண்டிருக்கேன். ஆனா நீ தர்ற அடி என்னை எப்படிப் பாதிக்கும்னு எனக்குத் தெரியாது. நீ தர அடின்னு சொல்றது கூட தப்பு. ஏன்னா இன்னும் நீ முடிவே சொல்லலியே. அதனாலே நீ உன்னோட முடிவை நாளைக்குக் காலையில சொல்லிடணும். இல்லே, நாளைக்குக் காலேஜுக்கு லீவு போட்டுப் பூராவும் யோசனைப் பண்ணி சாயந்திரமா சொன்னாலும் சரி. இப்போ போய் படுத்துக்கோ. போம்மா ஜலஜா."

சமைந்து உட்கார்ந்திருந்த ஜலஜா, எங்கோ வெறித்தபடி இருந்தாள். இப்போது அழுகை நின்று, தீவிரம் தெரிந்தது. மௌனமாகவே எழுந்து மாடிக்குச் சென்றாள்.

(தொடரும்)

டில்லி வாலா ஸ்டாலில் அருந்தும் 'டீ'யைப் போல் நம் வீட்டு 'டீ' இல்லை என்பார் என் கணவர். ஒரு நாள் உற்சாகத்துடன், "இன்னிக்கு ஸ்டாலில் ஒரு பையனைக் கேட்டு ரகசியம் தெரிந்து கொண்டு விட்டேன். இனி நீ 'டீ'யில் ஏலக்காய், லவங்கம், பட்டை எல்லாத்தையும் லேசாக வறுத்து, பொடி செய்து, கொதிக்கும் டீயில் ஒரு சிட்டிகை போட்டு, இறக்கி விடு" என்றார். அதன்படியே டீ தயார் செய்து, பால், சர்க்கரை கலந்தவுடன் 'டீ' டில்லி வாலா தயாரிக்கும் 'டீ'யையே சாப்பிட்டு விட்டது என்றால், அதன் சுவையை மேலும் விவரிக்க வேண்டுமா! .

— தேவநாதன்.





டாக்டர் ஹைமாவதி பதில்கள்:

எம். பிரபாவதி — உசிலம்பட்டி.

என் மூக்கில் முடி வளர்ந்து இருந்தது. இதை நான் சாம்பல் வைத்து முடியை எடுக்கும் பழக்கத்திற்கு ஆளாகி விட்டேன். மதுரை டாக்டர் யாரிடமும் கேட்க வெட்கமாக இருக்கிறது. மூக்கு பூராவும் கருப்பாகி விட்டது. நாத்தனார், பக்கத்து வீட்டில் கேலி பேசுவது அதிகமாகி விட்டது. மிகுந்த வேதனையுடன் இதை எழுதுகிறேன்.

மூக்கில் முடி வளர்வதைத் தடுக்க **Waxing** செய்யலாம். அதை **Beauty Parlour**-ல் செய்வார்கள். அல்லது சென்னை கீழ்ப்பாக்கம் மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையிலுள்ள (**Kilpauk Medical College Hospital**) பிளாஸ்டிக் சர்ஜனை அணுகி பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி செய்தால் நிரந்தர நலம் ஏற்படும்.

நன்னிலம்.

எனக்கு இரண்டு மகன்கள். என் கணவர் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொண்டுள்ளார். எனக்குப் பெண் குழந்தை வேண்டும் போல் உள்ளது. ஆண் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டதை மீண்டும் இணைக்க முடியுமா?

வாஸக்டமி ஆபரேஷன் செய்து கொண்டபின் ஆண்கள் **Recanalization Operation** செய்து கொள்வது கடினம். மிகவும் ஆர்வம் இருந்தால் நீங்கள் ஒரு பெண் குழந்தையை தத்து எடுத்து வளர்ப்பது நல்லது.

..... — பாண்டி.

எனக்கு பலவித மாத விடாய் கோளாறு உள்ளது. தாங்கள் அடிக்கடி குறிப்பிடும் **Uterine tonic**—ஐ டாக்டரைக் கலந்தாலோசிக்காமல் உபயோகப்படுத்தலாமா? இதனால் ஏதாவது கோளாறு ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டா?

இரண்டு மூன்று பாட்டில்கள் **Uterine Tonic** உபயோகிப்பதால் கெடுதல் ஒன்றும் நேராது.

சுபா — பெங்களூர்.

எனக்கும் என் கணவருக்கும் எதிலும் மன வேற்றுமை கிடையாது. ஆனால் சமீப காலமாக அவர் மிகவும் உடல் நலம் குன்றி மிகவும் மெலிந்து நாற்பது வயதில் முப்பத்தைந்து கிலோ எடை இருப்பாரா என்பதை சந்தேகமாக இருக்கிறது. டாக்டரிடம் வைத்தியம் செய்யச் சொல்லி எவ்வளவு கெஞ்சியும் வைத்தியத்திற்கு ஒத்துக் கொள்ளாமல் பிடிவாதம் பிடிக்கிறார். இதே கவலையினால் எனக்கு மனநோய் வந்து விடுமோ என்று பயமாக இருக்கிறது. இதற்கு என்ன செய்வது?

தங்கள் கணவருக்கு சர்க்கரை வியாதி உள்ளதா என்று கவனிக்கவும். ரத்த சோகையா என்றும் சோதனை செய்து பார்க்கவும். **X-ray**, மற்றும் சளி பரிசோதனை செய்து **Tuberculosis** இல்லை என்று ஊர்ஜிதம் செய்யவும். மலம் பரிசோதனை செய்து கிருமி இருப்பின் வைத்தியம் செய்யவும்.

..... — சென்னை.

என் வயது 20. எனக்கு இன்னும் திருமணம் ஆகவில்லை. நான் மூன்று மாதங்களுக்கு முன் குடத்தில் தண்ணீர் எடுத்து வரும் பொழுது கால் இடறி விழுந்து விட்டேன். குடம் சரியாக என் வயிற்றில் விழுந்து விட்டது. அதன் பின் மாதவிலக்கு ஆகும் பொழுது கவனித்ததில் கர்ப்பப்பை இறங்கி இருப்பது தெரிய வந்தது. டாக்டர் இடத்தில் காண்பித்தேன். அதற்கு டாக்டர் வளையம் போட்டால் சரியாகி விடும் என்று போட்டு விட்டார்கள். ஆனால் வளையம் தங்கவில்லை. உடன் விழுந்து விட்டது. மாத்திரை டானிக் எழுதிக் கொடுத்தார்கள். சாப்பிட்டு வருகிறேன். உடம்பிலும் பலம் இல்லை என்று டாக்டர் சொல்கிறார்கள் எனக்கு சிறுநீர் கழிக்கும் பொழுதும் மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கிறது.

நீங்கள் கைனகாலஜிஸ்டை (**Gynaecologist**) அணுகி ஆலோசனை பெற்று **FIXATION OPERATION** செய்து கொள்ளவும்.

தொகுப்பு: சுபா பாரதி.



கனி மருத்துவம்

ஆப்பிள் பழத்திலிருந்து விளாம்பழம் வரை எல்லாப் பழங்களின் மருத்துவ குணங்களும், நன்மைகளும். ஆசிரியர்: ஜெயதேவ்.

விலை ரூ. 2.50

கண்ணதாசன் சிந்தனைகள்

கவியரசரின் சிந்தனைகள் எவ்வளவு தீர்க்கமாக இருந்திருக்கின்றன என்பதைப் படம் பிடித்துக் காட்டுபவர் கல்பனாதாசன்.

விலை ரூ. 2.50

(இரண்டு புத்தகங்களும் — அநுராகம், 10, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

எளிய மருத்துவம்

வயிற்றுக் கோளாறு, கூந்தலில் பேன் போன்றவற்றிற்குநாட்டுவைத்தியம்,ஹோமியோபதி, அலோபதி என மூன்றுவித வைத்தியங்களையும் கூறுபவர் எஸ். எல். எஸ்.

விலை ரூ. 10.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

தனி ஒருவர் தானே சமைத்துக் கொள்ளும் முறைகள்

தயிர்ச்சாதம் முதல் புட்டுவரை. தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு.

விலை ரூ. 11.50

புற்றுநோய்

புற்றுநோயின் விதங்கள், தன்மை, மருத்துவ முயற்சிகள் பற்றி ஆசிரியர் தமிழ்வாணன்.

விலை ரூ. 6.50

(இரண்டும் — மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

அக்கினி பூதம்

சிறுவர்களுக்கான கதை. ஆசிரியர்: தங்கமணி.

விலை ரூ. 9.00

அதிர்ஷ்ட எண்கள்

ஒவ்வொருவருக்குரிய அதிர்ஷ்ட எண்கள், அதன் சிறப்புப் பற்றிக் கூறுபவர் முருகு இராசேந்திரன்.

விலை ரூ. 7.00

(இரண்டும் — கீதா பிரசுரம் பிரஸ், 22, மங்கேஷ் தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

பார்வைகள்

கவிஞர் கலைவாணியின் சிந்தனையைத் தூண்டும் கவிதைகள்.

விலை ரூ. 8.00

(சித்ரா பதிப்பகம், 24, கஸ்டம்ஸ் காலனி, ஆஸ்பத்திரி சாலை, சைதாப்பேட்டை, சென்னை — 15.)

சிறை தந்த செல்வம்

தென் திருப்பேரை மக்கள் இறைவன் அருள் வேண்டி பாடிய பாமாலை. ஸ்ரீநாராயண தீட்சிதர் இயற்றியது.

விலை ரூ. 6.00

(ப்ரகாஷ் பதிப்பகம், 'என்' பிளாக், செந்தில் பிளாட், 23, பேர்கிட் ரோடு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

ஆண்மைக்கும் தர்மமுண்டோ?

குடும்ப தர்மங்களையும், பிரச்னைகளையும் நாவலாக வடித்திருப்பவர் நெல்லை செல்வம்.

விலை ரூ. 15.00

செல்லப் பாப்பா பதிப்பகம், 47, சாமுண்டீஸ்வரி நகர், அ ன கா பு த் தூ ர், சென்னை — 70.)

வால்மீகி ராமாயணம்

வால்மீகி இராமாயணத்தின் சுருக்கத்தை எளிய நடையில் தந்துள்ளவர் வி. எச். சுப்ரமணிய சாஸ்திரி.

விலை ரூ. 11.00

(குமரிப் பதிப்பகம், 15, நீலா தெற்கு வீதி, நாகை.)

சுவையான கேக்குகளைச் செய்து பாருங்கள்

பொட்டுக்கடலை கேக் முதல் அரிசி கேக் வரை. தொகுப்பு: புஷ்பவல்லி.

விலை ரூ. 4.00

(இலக்குமி நிலையம், 10, காரம் சாகிப் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

மாலை சூடி வந்தேன்!



'டாக்டர், என் பொண்ணுக்குக் கல்யாணமாகி ஆறு மாசம்தான் ஆறது. புதுசா கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டவங்ககிட்ட இருக்க வேண்டிய சந்தோஷமோ, சிரிப்போ இவகிட்ட இல்லே. திடீர் திடீர்னு தனியா உக்காந்துக்கிட்டு அழறா...''

''என்னம்மா, அம்மா கேட்டாலும் சொல்ல மாட்டேன்னு சொல்லிட்டியாமே... அப்படி என்ன வருத்தம்மா உனக்கு?''





''அம்மா, அப்பா பண்ணிவச்ச கல்யாணம்தானே இது...? கல்யாணம் செஞ்சப்ப யோசிக்காதவங்க, இப்ப வருத்தப்பட்டு என்ன பிரயோஜனம்..... விளக்கமாச் சொன்னாத்தான் உங்களுக்குப் புரியும்...''



''நான் கல்யாணம் ஆகிறவரை சுதந்திரப் பறவையா இருந்தேன். என்னோட சிந்தனைகளுக்கு, உடைகளுக்கு யாருமே தடை விதிச்சதே இல்லை...''

''எவ்வளவு தன்னம்பிக்கையோட வளர்த்தாங்க...? என் நண்பர்களோட சேர்ந்து கலை, இலக்கியம்னு எவ்வளவு பேசி இருக்கேன்....''





''கல்யாணமாச்சு. ஆரம்பத்துல வாழ்க்கை சந்தோஷமாத்தான் போச்சு...''



''அப்புறம்தான் அவரோட சுயரூபம் தெரிய ஆரம்பிச்சுது. நாளெல்லாம் வீட்டுக்குள்ளேயே அடைஞ்சு கிடப்பேன். சாயங்காலம் அழகா அலங்கரிச்சுட்டு காத்துட்டு இருந்தா,

யாருக்காக இப்படி அலங்கரிச்சுட்டு வாசல்ல நிக்கறே?'' ம்பார்.



''ஒருநாள் அதிசயமா சினிமாக்குக் கூப்ட்டாரு. ரொம்ப சந்தோஷமா சிரிச்சுக்கிட்டே துள்ளிக்கிட்டுக் கிளம்பினேன். 'மொதல்ல இந்த மாதிரி வராதே. நல்லா போத்திக்கிட்டு வா'ன்னு 'சள்'ளுன்னு விழுந்தப்ப அப்படியே அவமானத்துல குன்றிப் போயிட்டேன்...''



''அவரும் கலகலப்பா இல்லாத டைப். எப்ப என்ன பேசுவார்னே சொல்ல முடியாது. தனியா உக்காந்துக்கிட்டு இருப்பாரு...''





''ஒரே சந்தேகம் அவருக்கு. நின்னா குத்தம், உக்காந்தா குத்தம்னு ஒரே சண்டை. ஆனா நான் வளர்ந்த விதமோ வேறே... எனக்குஇவருடைய பேச்செல்லாம் ரொம்ப அநாகரீகமா பட்டது. என் பெண்மையையே அவமானப்படுத்தறா மாதிரி இருந்தது...''



''மான்குட்டி மாதிரிதுன்னின என் வாழ்வு இப்படி முடிஞ்சுது. நான் அழுது ஓய்ஞ்சு போயிட்டேன். நான் வேறு எப்படி இருக்க முடியும், சொல்லுங்க...?''

டாக்டர் தீவிரமாகச் சிந்தித்து மூன்று பேரையும் தனித்தனியாக அழைத்துப் பேசினார்.

''பொண்ணை சுதந்திரமா வளர்க்கறீங்க. கல்யாணம் பண்றப்ப பையனோட படிப்பு, உத்யோகம்னு பாக்கறீங்களே தவிர மனப்பொருத்தமே பாக்க மாட்டேங்கறீங்களே...? இனிமே அடுத்த பொண்ணுங்களுக்காவது அவங்க எந்த மாதிரி டைப்போ, அதுக்குத் தகுந்த மாதிரியான பையனைப் பாருங்கம்மா...''



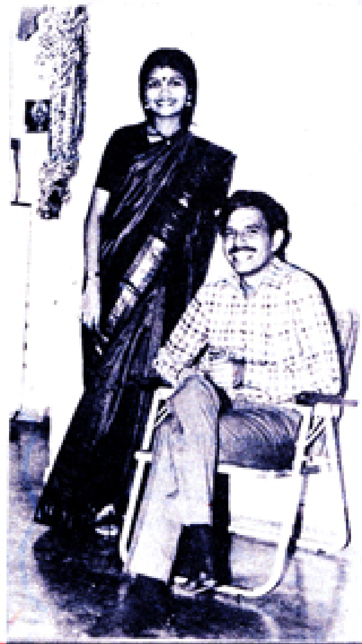
"இதோ பாருப்பா, உன் மனைவி கலகலப்பா வளர்ந்தவ. நீ இந்தக் காலத்துப் பையன். அதனால அவளைப் புரிஞ்சுக்க. சந்தேகம்ங்கிறது தீர்க்கவே முடியாத பயங்கரமான வியாதி. அது குடும்பத்துல வரவே கூடாது. வாழ்க்கைங்கறது சந்தோஷமா வாழறதுக்குத்தான்..."





"...நான்தான் அப்படி இருந்தேனே, இப்படி வாழ்ந்தேனேன்னு அழறதிலே பிரயோஜனம் இல்லைம்மா. மொதல்ல உன் கணவனுக்கு விட்டுக் கொடு. அவனை உன் அன்புக்குக் கட்டுப்படுத்து. அப்புறம் அவன் நீ சொல்றபடியெல்லாம் நடத்துப்பான் பார்..."

ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்ததால் அவர்கள் வாழ்க்கையில்தான் இப்போது எவ்வளவு சந்தோஷம்!



நடிப்பு:

கணவன் — வெங்கடேசன்
மனைவி — வித்யா மூர்த்தி
தாய் — தங்கம் ஐயர்,
டாக்டர் — சிதம்பரம்

தயாரிப்பு, அட்டை வண்ணப்படம், படங்கள்: அழ. காசி. விஸ்வநாதன்.

இலவசம்!!

ஒரு "சாரி கிளிப்" (One Saree Clip)



(இச்சலுகை செப்டம்பர் இறுதிவரை மட்டும்)

இந்த அம்மா சொல்வதைத்தான் கேளுங்களேன்!



"நானும் எதை எதையோ பயன்படுத்திட்டேன். சாம்பல் என்ன, புளி என்ன, இன்னும் ஏதேதோ... பவுடர்கள். ஒன்...ன்...னும் சரியில்லே. பணம் போனதோடில்லாமல் பாத்திரங்களில் அழுக்கு நிறலும்தான் மிச்சம். ஒரே முறைதான் இந்த 'விகிசால்' லிக்விட் கிளீனரை உபயோகிச்சேன். என்னாலேயே நம்ப முடியல. என்ன சுத்தம்! என்ன பளபளப்பு!! என்ன வாசனை!!! நான் சொன்னா நீங்க நம்பவா போறீங்க..."

கொஞ்சம் 'விகிசால்' வாங்கித்தான் பாருங்களேன்!!

'விகிசால்' — லிக்விட் கிளீனர் — பாத்திரங்களை மட்டும் தூய்மையாக்கி, பளபளக்கச் செய்வதோடில்லாமல் கண்ணாடி, பீங்கான், பிளாஸ்டிக் பொருள்கள், ரெஃப்ரிஜெரேட்டர், ஃபேன், மிக்ஸி, வாஷ்பேஸின், மொஸைக் தரை மற்றும் கார், மோட்டார் சைக்கிள் போன்ற அனைத்திற்கும் மிகவும் சிறந்தது.

மேலும் துணிகளில் உள்ள கறைகளையும் நீக்குகிறது.



விகிசால்

லிக்விட் கிளீனர்



தயாரிப்பாளர்கள்:
விக்ரிசா இண்டஸ்ட்ரீஸ், சென்னை-600 061.

மொத்த விநியோகஸ்தர்கள்:
சூப்பர்லேன் இன்ஜினியரிங் பி. லிட்.,
திருச்சி ரோடு, கோயம்புத்தூர்-641 018.

தமிழ்நாடு விநியோகஸ்தர்கள்:
டெக்னோபேக் பிரைவேட் லிட்.,
125, பீட்டர்ஸ் ரோடு, சென்னை-600 086.







திருமண மலர்

• 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார் 16 வீடு. 27½ வயது. எம். ஈ. படித்து பப்ளிக் செக்டாரில் இன்ஜினியராக உள்ள பையனுக்கு 24 வயதுக்குக் கூடாமல் பட்டதாரியான மணமகள் தேவை பெட்டி எண்: 6187.

• பூர்வீகம் ஸ்ரீலங்கா கத்தோலிக்க மதம் தாய்மொழி தமிழ் படிப்பு 11 — ஆம் வகுப்பு, வயது 28, உயரம் 5'5'' மாநிறம், ஸ்விட்சர்லாந்து நாட்டில் பிளாஸ்டிக் கம்பெனியில் பணிபுரியும் மாதச் சம்பளம் இந்திய நாணயம் ரூ. 30,000 பெறும் மணமகனுக்கு நல்ல எளிய குடும்பத்திலிருந்து அழகான பெண் தேவை. வரதட்சிணை, சீர் வரிசை தேவையில்லை. எம்மதமும் சம்மதம். மணமானவுடன் பெண் ஸ்விட்சர்லாந்து செல்ல வேண்டும். பெட்டி எண்: 6188.

• தமிழ் அய்யர் பிரஹசரணம் பாரத்வாஜ கோத்திரம், பரணி நட்சத்திரம் 2—ம் பாதம் வயது 32, உயரம் 5'3'' மாநிறம், குடும்ப வேலையில் தேர்ச்சி பெற்ற பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 6189.

• மதுரையில் வசிக்கும் தொண்டை மண்டல முதலியார், 36/28 வயதான குடும்பப்பாங்கான சகோதரிகளுக்கு நிரந்தர வேலை/ வியாபாரம் செய்யும் இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன்கள், ஜாதகம், எல்லா விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஓரளவு நல்ல முறையில் திருமணம் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண்: 6190.

• திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் பிள்ளை, இனம், வயது 35/ 5'7''/அரசு உத்தியோகத்தில் ரூ. 750 பெறும் வரனுக்கு திருச்சியில் வேலை பார்க்கக் கூடிய, மாற்றலாகி வரக் கூடிய பெண்ணும் மேலும் வயது 29/5'5''/தனியார் வங்கியில் 'டெய்லி டெபாசிட் கலெக்டராக' ரூ. 2000 வருமானம் பெறும் வரனுக்கு வேலை பார்க்கக் கூடிய பெண்ணும் தேவை. குடும்ப விபரங்களும், ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 6191.

• வயது 33, உயரம் 162 செ.மீ. பி.யு.சி., அரசு பணி, மாத வருமானம் ரூ.1800/—. ஆதி திராவிடர் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. ஜாதி மத பேதமில்லை. தாரமிழந்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 6192.

• வயது 27, உயரம் 162 செ.மீ. எஸ்.எஸ்.எல்.சி., அரசு பணி, மாத வருமானம் ரூ. 1000/— ஆதி திராவிடர் பையனுக்கு அதே வகுப்பில் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 6193.

• சோழிய வெள்ளாளர், அசைவம், குடும்பப்பாங்கான, 27 வயது, 5' உயரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. மாநிறம், தையல் தெரிந்த, நடுத்தர வர்க்கத்தில் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, புதுக்கோட்டை மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 6194.

• நாய்க்கர் குலம் படிப்பு, பி.ஏ., வயது 26, குடும்பக்கலை அறிந்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் தகுந்த வரன் தேவை. அண்ணன் டி.எம்.ஈ./ வயது 28/ரூ.3000 மாதம் படித்த குடும்பப் பெண் தேவை. பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கவும் சம்மதம். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 6195.

• வடமாள் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம் விசாகம் பி.எஸ்.சி., 25 வயது 5' 3''. குடும்பப்பாங்கான மாநிறமான பெண்ணிற்கு 32 வயதிற்குட்பட்ட நல்ல குணமுள்ள எஞ்சினியர்/பாங்கு ஆபீஸர்/ அக்கவுண்டன்ட், எம்.பி.ஏ. போன்ற மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தோஷ ஜாதகக்காரர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 6196.

• வன்னியர் வகுப்பு வயது 28, உயரம் 168 செ.மீ. படிப்பு எம்.ஏ., பி.எல்.,ஐ.எஸ்., சென்னையில் மத்திய அரசு வேலை, சம்பளம் ரூ. 1850/—. இந்த வரனுக்கு இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த, பட்டப் படிப்பு படித்த மத்திய/மாநில/ பாங்கு வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. நட்சத்திரம் சித்திரை, ராசி லக்னம் துலாம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 6197.

• ஆயிர வைசியர் (பேரிச் செட்டியார்) வகுப்பைச் சேர்ந்த 23 வயது சிகப்பு நிறம், 162 செ.மீ. பி.காம்., படித்த பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மத்திய/ மாநில அரசு/வங்கி/இன்சூரன்ஸ்/ தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் 30 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 6198.

• இந்து, வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், 32 வயதுள்ள பி.யு.சி. படித்த சொந்தமாக வியாபாரம் செய்யும் மணமகனுக்கு (மாத வருமானம் ரூ.1,300/—, உயரம் 5.1'' அடி) அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. பிள்ளைக்கு இடது கால் சிறிது ஊனம் உடையவர் (25%) எந்தவித உதவியும் இன்றி தானே நடக்கக் கூடியவர். ஜாதக விபரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 6199.

• அஸ்வனி, பாரத்வாஜம், வடமாள், வயது 30, எம்.ஏ. பட்டதாரி, சொந்த வீடு, பழமையான புகழ் வாய்ந்த நிதி நிறுவனத்தில் கிளார்க் வேலையுடன் சாஸ்திரிகள் தொழிலிலும் மேன்மையுள்ள வரனுக்கு வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். இடைநிலை ஆசிரியைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாத

கத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 7000.

• நடுத்தர பிராமண வடமாள், கடைசி பெண், வயது 18, ஆயில்யம் 2, கௌசிக கோத்ரம். உயரம் 152. சிவப்பு, படிப்பு 10வது தேர்ச்சி. ஜாதக பொருத்தமுள்ள நல்ல வரன் தேவை. பெரியவர்கள் அணுகவும். ஆர். வெங்கடராமன், 79 அக்ரகாரம், தேப்பெருமாநல்லூர், 612 204.

• Alliance invited from fair, good looking Girls for Graduate Kongu Vellala Gounder Boy, employed in State Government Undertaking in Karnataka, 30 years, Rs. 2200/-. Reply with full details to Box No. 7001.

• Wanted alliance for Smartha Iyer Girl, Ashtasahasram, Athreya, Chithirai Star, 36/157/ S.S.L.C., well trained in domestic works. Sub-sect no bar. Reply with horoscope to S. Vaidyanathan, No. 2, Gandhipuram First Street, Karaikudi-623 001.

• Alliance invited for Karkathar Vellala fair complexioned good looking Post-Graduate Girl, aged 34 years, working as Assistant Professor in Private College, from decent family, equally qualified and well settled professionals/Officers/Self-employed Bridegroom. Reply with horoscope and family details to Box No. 7002.

• Alliances are invited from broad-minded, well employed bachelors/widowers 45-48 years, for Vadama Srivatsa employed Girl 39 years. Good looking, having slight natural eye defect. Marriage in decent way. Sub-sect no bar. Box No. 7003.

• For Tanjore Vadama Girl 26 Kettai 4th Padham, Srivatsa, 156 cms, B.A. (Postal) Final, fair, good looking, only daughter. Six well settled brothers. Respectable family. Only Govt./Bank/ Reputed Concern 2000/- salaried, aged upto 33 need apply. Sub-sect acceptable. Box No. 7004.

• Alliance invited for Bank employed Balija Naidu Bridegroom, 30/158 cms/2,200. Employed Bride preferred. Contact with complete details to Box No. 7005.

• Alliance for Tirunelveli Saiva Vellala Vegetarian Pillai Nationalised Bank Officer B. Com., 31/ 171/Rs. 3500/- from same community Graduate Girls working in banks, insurance companies, Central Government. Reply with family details and horoscope. Box No. 7006.

• Wanted suitable Bride/ Central/State/Bank employed/ Transferable Post for Groom of Srivatsa Vadama Boy 32, 150 cms, very decently employed reputed firm Rs. 3000/- p.m. DEE, Post Diploma in Market Equipment Technology. Doing Part time B. E. Apply with Horoscope to Box No. 7007.

• Alliance from Non Sankirthi, Avittam Profesionally or Post Graduate, Bank, Central Govt. employed Iyengar Girls for Post Graduate 28 years Vadagalai Iyengar Engineer Boy well employed — Details to M.K. Sundaram Iyengar, No. 14 V.S.V Koil Street, Mylapore, Madras-600 004 (Telephone : 77734)

• Hindu Nadar M.Sc., Boy, 29/167 c.m. earning Rs.10,000 per morth by Chemical Business seeks very fair, Good-looking family girl. Contact Box No. 7008.

•Wanted well placed and educated Brahacharnam Non Athreya: grooms preferably from Hyderabad/Warangal area for Tamil Iyer girl 26 Chithrai of respectable family working in Nationalised Bank as Officer at Warangal. Subject no bar. Apply with Horoscope and full details to Box No. 7009.

• Vannan fair, good looking, home loving, slim, Post Graduate girl, decently Government employed Rs.2500/- divorcee after few months without encumbrance, seeks suitable alliance from educated, employed around forty, Caste no bar. Divorcee, widowers also apply with detailed horoscope to Box No. 7010.

• Alliance invited for State Bank employee, Iyengar Girl, 26, Naithrava Kasyapa Gothram, from broad-minded Iyer or Iyengar Boys with horoscope, family background to save communication delay. First Marriage Annulled. Contact Box No. 7011.

• Alliance invited for Hindu Chettiar Graduate, home loving, good looking Girl 25 years, 140 c.m. from smart Graduate Grooms decently employed. Apply with horoscope for early simple marriage. Any forward Caste accepted. Contact Box No. 7012.



• Wanted good natured, securely employed Sunguntha Mudaliar Girl serving in Madras for handsome Senguntha Mudaliar Graduate Boy 26/177 holding a Central Government job in Madras. Contact Box No. 7013.

• Wanted broad minded employed Brahmin Boy for Iyer Brahmin Girl aged 28 years. Divorcee employed as nurse in Govt. Hospital Delhi drawing around Rs.2000/-. Widowers Divorcees around age 32 to 40 apply. Girls star Pooratathi Gothra Kousika. Contact Box No. 7014.

• வன்னியகுல க்ஷத்திரியர் இனத்தைச் சேர்ந்த தமிழக அரசுத் துறையில் கருவூல டைப்பிஸ்ட் ஆக பணிபுரியும் 32 வயது எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்த குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த, கௌரவமான உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 7015.

• கார்காத்த வேளாளர் வகுப்பைச் சார்ந்த காலேஜ் லெக்சரருக்கு (33/2400) அதே பிரிவில் படித்த பெண்ணும், அவரது தங்கைக்கு (எஸ்.எஸ்.எல்.சி/25) படித்த வேலையிலுள்ள அல்லது ஓரளவு வசதியுள்ள மணமகனும் தேவை. பெட்டி எண்: 7016.

• ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், பிரஹசரணம் வயது 29, உயரம் 5'8", படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., திருச்சி பி.எச்.ஈ.எல்—ல் சம்பளம் ரூ.1800. டெக்னிஷியன் ஆக வேலை பார்க்கும் நல்ல வசதியான அழகான

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/–. தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்...... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

பையனுக்கு வேலையில் இல்லாத பட்டதாரியோ அல்லது +2 படித்த நல்ல அழகான 20 முதல் 25 வயதிற்குள் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் அனைத்து விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7017.

* ஆரோக்கியமான, அழகிய சிவப்பு நிறமான 37/166/5000 உடைய, சில லட்ச சொத்துமுள்ள (மண விலக்கு பெற்றுள்ள) சுதந்திரமான முதலியார் இன அரசு அதிகாரிக்கு, சுமாரான படிப்பும், 25 வயதை ஒட்டிய ஆரோக்கியமான, அழகிய, சிவந்த, மெல்லிய ஒழுக்கமான குடும்ப பெண் தேவை. சீர் வரிசை தேவையில்லை. பெட்டி எண்: 7018.

* தஞ்சாவூர் சைவ வேளாளர் இனத்தைச் சேர்ந்த 26 வயது, பட்டதாரி பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன், வயது 32–க்குள் இஞ்சினியர், டாக்டர், பாங்க் ஆபீசர், சி.ஏ., எம்.பி.ஏ., மத்திய மாநில அரசு ஆபீசர் தேவை. ஜாதகக் குறிப்பு, குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7019.

* நல்ல தோற்றம், மெலிந்த உடல் 29 வயது, பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், மூலம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சொந்த வேலை. நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அதிக வசதியுடைய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 7020.

* வெளிநாட்டில் இருந்து திரும்பிய கார்காத்த சைவ பிள்ளை, டி.எ.எ., 29 எலக்ட்ரிகல் இஞ்சினியருக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அழகும், படிப்பும் உள்ள பெண் தேவை. தொழில் செய்ய அனுமதிக்கும்/நல்ல வேலை வாங்கித் தரும் பெற்றோரிடம் எதிர்பார்ப்பு ஏதும் வேண்டாம். பெட்டி எண்: 7021.

* சௌராஷ்டிரா, எம்.ஏ.சி. ஏ.ஐ.ஐ.பி., தேசிய வங்கியில் நிரந்தர வேலை, ரூ.2450, 5'7", 29, பூராடம், மந்தபால கோத்ரம், சிவந்த அழகிய கம்பீரத் தோற்றம், உன்னத குணமுள்ள பையனுக்கு அதே இனத்தில் 24–க்குட்பட்ட நல்ல நிறமும் அழகும் தோற்றமும், நற்குணமும் நடத்தையும் ஆரோக்கியமுமுடைய கௌரவமான வசதியுள்ள குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்கள் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 7022.

* திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளைமார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பப்ளிக் செக்டர் எண்டர்பிரைசஸ் (மத்திய அரசு) எஞ்சினியர் மாதம் ரூ. 4000/- சம்பளம் வாங்கும் மணமகனுக்கு (வயது 30) அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல நிறமும், அழகும் உள்ள பட்டதாரிப் பெண் (உயரம் 5'6"-க்கு மேல்). ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 7023.

* ஆர்.சி. கிறிஸ்தவ மதத்தைச் சார்ந்த தையல் தொழில் தெரிந்த அக்கா, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் (சம்பளம் ரூ.500) தங்கை வயது 33–30. இருவருக்கும் அரசாங்க/தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. எம்மதமும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 7024.

* கார்காத்தார், எம்.டெக்., 27/171, தனியார் துறையில் பணிபுரியும் இளைஞருக்கு, பட்டப் படிப்பு முடித்த நற்பண்புகள் உடைய மணமகள் தேவை. மற்ற விபரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7025.

* வடமான் உயரம் 5'4", படிப்பு எம்.காம்., 31 வயது, கவாதி சாண்டல்ய கோத்ரம், சிவந்த நிறம், தனியார் பாங்க், 2000 ரூ. சம்பளம், ஒரே பையன், சகோதரிகளுக்கு விவாகம் ஆகிவிட்டது. இவ்வரனுக்கு நல்ல குடும்பத்தில் நல்ல குணமும், பட்டபடிப்பும் மாற்றல் கிடைக்கக் கூடிய வேலையில் உள்ள மணமகள், குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 7026.

* பிரஹசரணம், சங்கிருதி கோத்ரம், விசாகம் உயரம் 5¼' 31 வயதுள்ள, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்துள்ள தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 7027.

* தனியார் நிறுவனத்தில் உயர் அதிகாரியாகப் பணியாற்றும் 43 வயதான தென்கலை வரனுக்கு, ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேசவும், குடும்பப் பொறுப்புகளை நன்கு நிர்வாகிக்கவும் தெரிந்த ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரமல்லாத, தென்கலை பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெண்ணின் உயரம் 5'5" இருத்தல் அவசியம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7028.

* மத்வ தேஷஸ்தா, ராயர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 36 வயது பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த, மராத்தி அல்லது கன்னடம் பேசும் தகுந்த வரன் தேவை. கிருத்திகை நக்ஷத்திரம், காஸ்யப கோத்திரம். அரசாங்க உத்தியோகத்தில் இருக்கும் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7029.

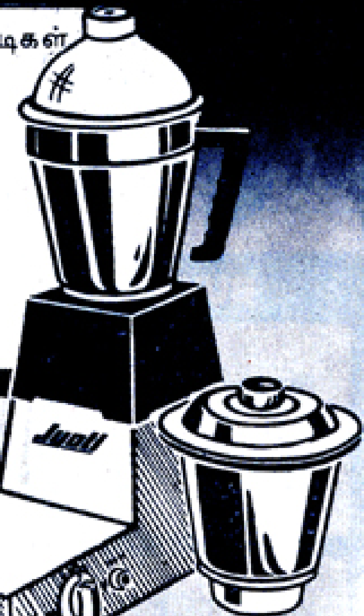
* ஆற்காடு முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல அழகுள்ள, கார்த்திகை நட்சத்திரம், பி.எஸ்.சி. படித்த வசதியுள்ள பெண்ணுக்கு படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள வரன்கள் தேவை. தந்தை அரசாங்கத்தில் உயர் பதவி இஞ்சினியர். சென்னை அண்ணா நகரில் சொந்த வீடுள்ளது. பெட்டி எண்: 7030.

* திருச்சியிலிருக்கும் வெள்ளாளக் கவுண்டர் 38, பி.யு.சி., வியாபாரம் மாத வருமானம் ரூ.1500/– எந்தவிதமான கெட்ட பழக்கமில்லாதவருக்கு வயது 30–க்குள் 7–வதுக்கு மேல் படித்த உறவுகளில்லாத வேலையில்லாத குடும்

Jyoti சமையலறை ராணி

"அது ஒரு மிக்ஸர் மட்டுமல்ல. அது சமையலறைக்கு வேண்டிய ஒரு உற்ற சாதனம்."

- மூன்று ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஜாடிகள்.
- இணையற்ற மேல் மூடிகள்.
- 30 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து ஓடக் கூடிய 450 வாட்ஸ் அளவுள்ள மிகச் சக்தி வாய்ந்த மோட்டார்.
- ஜாயிண்டுகள் மற்றும் ரிவெட்டிங் அற்ற ஒரே தகட்டில் செய்த ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல ஜாடிகள்.



உத்திரவாதம் 24 மாதங்கள்!

தமிழ்நாடு விநியோகஸ்தர்:

பி. பி. எண்டர்பிரைஸஸ்

25, வீரப்பன் தெரு, சென்னை-600 079 போன்: 31919

தென் ஆற்காடு, தஞ்சாவூர் கிளை-விநியோகஸ்தர்	திருச்சி டவுன் கிளை-விநியோகஸ்தர்
எ. பி. ஏஜன்ஸீஸ்	**ஜெ. எஸ். ஏஜன்ஸீஸ்**
விழுப்புரம்	திருச்சி

2653

பப்பாங்கான அமைதியான குணமும் அர்ப்பணிப்பு உணர்வுமுள்ள அனாதைகள் விண்ணப்பிக்கவும். ஜாதி, மத, இன பேதமில்லை. வரதட்சணை தேவையில்லை. நோக்கம் அனாதைக்கு வாழ்வளிப்பதே. பெட்டி எண்: 7031.

* மதுரையிலுள்ள பென்னர் (இந்தியா) லிமிடெட்டில் மாதம் ரூ. 1700/- சம்பளத்தில் நிரந்தரமாக பணிபுரியும் முப்பது வயதுடைய (உயரம் 5½ அடி) கார்காத்தார் அசைவப் பிள்ளைமார் மணமகனுக்கு இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த சிவந்த, அழகுடைய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 7032.

* சோழிய வேளாளர், 27 வயது, நல்ல சிவப்பு அழகு, உயரமுள்ள எம்.பி.பி.எஸ்., டி.எல்.ஓ., மாப்பிள்ளைக்கு, 22 வயதுள்ள நல்ல சிவப்பும், அழகும் 5 அடி 3 அங்குலம் உயரமுள்ள பெண் தேவை. நல்ல முக அழகுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 7033.

* மத்திய அரசில் பணிபுரியும் சிகப்பான நல்ல தோற்றமுள்ள அகமுடையார் தேவர், செவ்வாய் தோஷமுள்ள 33/170/1600 வரனுக்கு குணமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பக்தியுள்ள பெண் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஜாதி முக்கியமில்லை. பெட்டி எண்: 7034.

* பிரஹசரணம், பாதராயண கோத்திரம், மூல நட்சத்திரம், உயரம் 155 செ.மீ., வயது 29, மத்திய அரசு அலுவலகத்தில் ரூ.1500 சம்பளத்தில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு செவ்வாய் தோஷமுள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 7035.

* 30 வயது நிரம்பிய ரூ.2000/ மாத வருமானமுள்ள பட்டதாரியான 180 செ.மீ. உயரமுள்ள இந்து கள்ளர் (முனையதிரையர்) பிரிவினைச் சேர்ந்த வரனுக்கு கள்ளர் பிரிவினைச் சேர்ந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 7036.

* செங்குந்த முதலியார் வகுப்பைச் சார்ந்த 25 வயதுடைய, மத்திய அரசுத் துறையில் பணிபுரியும், மாதம் ரூ.1500 சம்பளம் பெறும், படித்த, அங்காரஹ தோஷமுள்ள பெண்ணிற்கு, அதே வகுப்பைச் சார்ந்த நிரந்தர பணியில் உள்ள, சென்னை மற்றும் அதைச் சுற்றி உள்ள இடத்தில் வசிக்கும் மணமகன் தேவை. விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7037.

* வடமான் நட்சத்திரம் ஆயில்யம் வயது 30, பத்திரம் எழுதும் தொழில், மாதம் ரூ.1500 வருமானம். வரனுக்கு ஒரு வீடு உண்டு. நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. அல்லது வேலைக்குப் போகும் பெண்ணாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. கோத்திரம் கௌண்டின்ய கோத்திரம், பெண்ணிற்கு அம்மா அப்பா உள்ளவராக வேண்டும். பெட்டி எண்: 7038.

* சென்னையில் உயர்நிலைப் பள்ளியில் பி.ஏ., பி.எட்., பாரத்வாஜ கோத்ரம், திருவாதிரை, 4ம் பாதம், வயது 36, தென்கலை ஐய்யங்கார் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் பையன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: எம். சீனுவாசன், 26E/1, பட்டேல் தெரு, தென்பாதி, சீர்காழி 609 111.

* திருச்சியில், இரயில்வேயில் நிரந்தரப் பணியாற்றும் 30 வயது, 152 செ.மீ., 1300 மாத வருமானம், மலை ஜாதி கவுண்டர், மணமகனுக்கு அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ள அல்லது வசதி உள்ள மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: D. செல்வதுரை, 36 B, ரயில்வே காலனி, திருச்சி கோட்டை ரயில் நிலையம், திருச்சி — 620 002. தொலைபேசி எண்: 24 175.

* மாநில அரசில் (காவல் துறை) ரூ. 1000/— சம்பளத்தில் பணிபுரியும் விஸ்வகர்மா (தமிழ்) ஆச்சாரி, வயது 26, பெண்ணுக்கு மணமகள் தேவை. உயரம் 6 அடி இருப்பது நல்லது. பெட்டி எண்: 7039.

* காசிப, பூராடம், பிராமண ஐயர் பிரிவைச் சேர்ந்த, 35 வயதான, பத்தாவது படித்த சென்னையில் சினிமா ஆபரேட்டர் வேலையில் மாதம் ரூ. 500/— பெறும் பையனுக்கு ஏற்ற குடும்பப்பாங்கான, வீட்டு வேலைகள் தெரிந்த, ஓரளவு படித்த பெண் தேவை. குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 7040.

* சென்னையில் சொந்த வீடு, நிலம், பி.எஸ்.ஸி., 32 வயது, மத்திய அரசாங்கத்தில் ரூபாய் 2300/— சம்பளம், தாரமிழந்த, குழந்தைகள் எதுவும் இல்லாத முதலியார் மணமகனுக்கு, மறுதாரமாக, அழகான, இளமையான நல்ல நடத்தையுள்ள, வேலைக்கு செல்லும்/வேலையில்லாத படித்த மணமகள் தேவை. பெண் ஏழைக் குடும்பத்தை சேர்ந்தவராக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. வரதட்சணையற்ற எளிய திருமணம். ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 7041.

* நாடார் வயது 37 பிரைவேட் கம்பெனியில் வேலை. சொந்த தொழில் உண்டு. படித்தவர் வசதியான குடும்பம். நல்ல குணம் மாப்பிள்ளையின் விருப்பப்படி திருமணம். ஏழை, விதவைகள், வசதியுள்ள, வேலை உள்ள பெண்கள் பதில் எழுதலாம். பெட்டி எண்: 7042.

* மருத்துவத்தில் பட்டம் பெற்ற பின் மேற்படிப்பில் ஈடுபட்டு உள்ள 27 வயதான கார்காத்தார் வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மருத்துவம்/பொறியியல்/தொழில் கல்வியில் பட்டம் பெற்ற அழகிய உயரமான பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 7043.

* இந்து — கம்மவார் நாயுடு வகுப்பைச் சார்ந்த எம்.ஏ., பி.எட்., படித்த குமார் 25 வயது பெண்ணுக்கு நல்ல குடும்ப சூழலில் அரசு மற்றும் தனியார் துறைகளில் பணியாற்றும் அதே வகுப்பைச் சார்ந்த 30 வயதுக்குள் மணமகன் தேவை. விரும்புவோர் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 7044.

* தெலுங்கு பிராமணர் வெல்நாடு வாதூல கோத்ரம் கேட்டை நட்சத்திரம், 24 வயது 5 அடி உயரம், மாநிறம், தட்டெழுத்து சுருக்கெழுத்து, பி.காம்., சென்னையில் தனியார் துறை வேலை. சம்பளம் ரூ.775/— பெறும் பெண்ணிற்கு தகுந்த தெலுங்கு பிராமண எந்த உட்பிரிவையும் சேர்ந்த 30 வயதுக்குட்பட்ட நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதக பொருத்தம் அவசியம். மணமகளின் பெற்றோர்கள் காப்பாளர்கள் கடித தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 7045.

* மேல்நாட்டில் பணிபுரியும் 28/172 தமிழ் முஸ்லீம் பி.ஈ., என்ஜினியருக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த குணவதியான, அழகுள்ள, உயரமான குமார் 23 வயது முதுகலைப் படிப்பு/பட்டப் படிப்புள்ள தமிழ் முஸ்லீம் மணமகள் தேவை. விரைவில் லீவில் வர இருக்கும் மணமகன், திருமணத்தின் பின் உடன் மணப்பெண்ணுடன் மேல்நாடு திரும்புவார். பெட்டி எண்: 7046.

* Wanted Tamil Iyer Brahacharnam bride 21/23 tall above 5'6" preferably Postgraduate or studying in States for Senior engineer Computers USA 6'1" Teetotaller from respectable family Advt for selection only. Contact Box No.7047

* Hindu Nadar decent family Medico/Architect/Engineer/Professional, slim tall smart good looking Girl below 26 for Bangalore Boy 30/175 cm fair

M.Sc(Ag) Ph.D(Sc) Flourishing Consultancy Business Rs.6,000 pm Box No.7048

• Wanted kind hearted fair employed bride below 32 for Hindu Vokkaliga Gowder Govt. employed 38 in Madras widower with 8 years on. Divorcee/widow without encumberances accepted. S.T/S.C excuse. Box No.7049

• Alliance from well settled grooms for Catholic Vellala Pillai, smart slim, good looking, home loving domestically trained Girls, 26, B.Com., 22, B.Sc., from respectable family. Furnish full family details to Box No.7050

• Vadamal widower 52, Officer in North India Srivathsa Gothram Pushyam star with mother and daughter seeks alliance from broad minded, domestic, pious Girls to the age upto 40 years. Sub sects no bar. Widows also may apply. Box No.7051

• Alliance invited for Naithraba Kasyaba Vadamal Iyer 34, 5'11" bank employed handsome Boy from very good looking tall Bank/Central Govt. employed Girls. Sub sects no bar. Box No.7052

• Suitable alliance invited from decent employed Girl, for maruthuvar Boy 32, 167, 1200, III B.Com., and will study C.A., from Aug. 1989, settled in Madras Caste no bar preferably Iyer Girl, reply to Box No.7053

• Mutual separate alliance for Girl Pooradam age 35 working in school and getting fixed salary Rs.250/- even 2nd also preferable without much encumberance and for brother age 38 Hastham working JE Telecom Dept. employed Girl preferable Bharathwaja Gothram, Iyer, Vadamal to Box No.7054

• மத்திய அரசு அலுவலகத்தில் நிரந்தரமான வேலை பார்க்கும் 29 வயது/160/மாத வருமானம் ரூ. 1600/—, சோழிய வேளாள பிள்ளை வகுப்பைச் சார்ந்த விதவை பெண்ணிற்கு. அதே வகுப்பைச் சார்ந்த, வேலை பார்க்கும், கோவைக்கு மாற்றலாகி வரும் வரன் தேவை. (தாரம் இழந்தவர்களும்) ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 7055.

• வடமாள் பாரத்வாஜ கோத்திரம் பாலக்காடு ஐயர் அஸ்த்தம நக்ஷத்திரம் தோஷ ஜாதகம். பட்டதாரியல்ல 5'11" சிவந்த நிறம். நற்பண்புகள் நிறைந்த நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த தனியார் துறையில் குஜராத்தில் மாதம் ரூ. 1500 சம்பாதிக்கும் 30 வயது பையனுக்கு, அழகும் குடும்பப் பாங்கான வேலையில் உள்ள, மாற்றல் கிடைக்கக்கூடிய அல்லது வேலை வாய்ப்புக்கு தகுந்த படிப்புள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். 26 வயதுக்குட்பட்ட சித்திரை நக்ஷத்திரம் முதல் ரேவதி வரையிலும் (கேட்டை, சதயம் நீங்கலாக) மிருகசீர்ஷம் மிதுன ராசி, திருவாதிரை நக்ஷத்திரங்களில் பிறந்த பெண்களின் பெற்றோர்கள் மட்டும் ஜாதகத்துடனும், முழு விபரங்களுடனும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 7056.

• தமிழ் வாத்திமா, காஸ்யப கோத்ரம், உத்திரட்டாதி 34/175 2500/டி.எம்.ஈ. சென்னையில் பொதுத்துறை நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு நல்ல குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 7057.

• வடமாள், வாதூல கோத்ரம், திருவாதிரை நக்ஷத்திரம், 29 வயது, 157 செ.மீ. உயரமுள்ள எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வரை படித்த நல்ல நிறமான, வேலைக்குச் செல்லாத குடும்ப்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 7058.

• வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், 34 வயது, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தமிழக அரசு மின் வாரியத்தில் தென்னாற்காடு மாவட்டத்தில் வேலை பார்க்கும் ரூ. 1400/— வருமானம் உள்ள பையனுக்கு. மத்திய அல்லது மாநில அரசு உத்தியோகத்தில் தென்னாற்காடு மாவட்டம் அல்லது பாண்டிச்சேரி மாநிலத்தில் வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பையனுக்கு ஜாதகம் இல்லை. மனப்பொருத்தம் சம்மதம். பெட்டி எண்: 7059.

• வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், மூல நக்ஷத்திரம், 25 வயது. பி.காம்., படித்துக் கொண்டிருக்கும் குடும்பப்பாங்கான, தாய் தந்தையர் இல்லாத தமிழ், ஆங்கிலம் தட்டெழுத்து, கருக்கெழுத்து இவைகளில் தேர்ச்சி பெற்றுள்ள பெண்ணிற்கு அரசு உத்தியோகத்தில் உள்ள பையன்களிடமிருந்து ஜாதகங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. பெட்டி எண்: 7060.

• Wanted bride for graduate Telugu Velanadu Boy, Bharatwaja Aswani 30/162/5000 Senior Executive, Government of India Undertaking and wanted Velanadu bridegrooms Engineer, Bank Officer, C.A., for brides Bharatwaja, Pooram, M.Sc., 160/22 Swathi M.A., 157/26 to Box No.7061

• காஸ்யபம் வடமாள், ஸ்மார்த்த பிராமணாள் தமிழ் வடாற்காடு உத்திரம்—4, உயரம் 5'2" சிகப்பு நிறம், தனியார்த் துறையில் சம்பளம் ரூ. 500/— குடும்பப்பாங்கான் மணமகளுக்கு அரசாங்க, தனியார் துறை, கம்பெனி, பாக்டரியில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள 36/42 வயது மணமகன் தேவை. ஐயரில் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 7062.

• Bridegroom wanted for Keralite Girl 22yrs. Hastham star Brahacharanam Srivatsa Gothram graduate and fair looking to Box No.7063

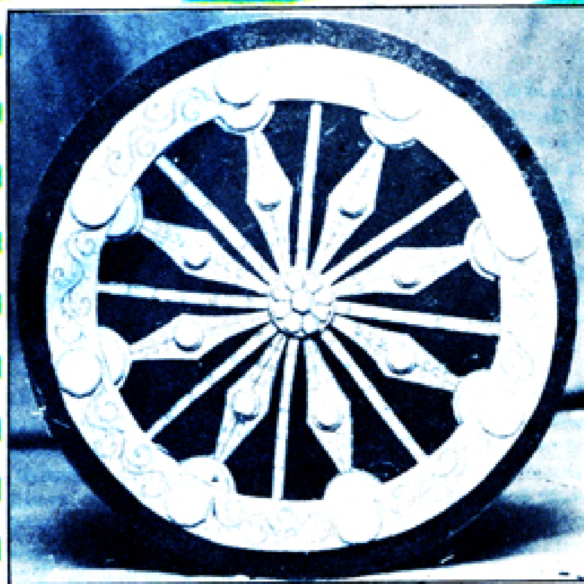
• Bride wanted for Keralite Boy 26 yrs. Pooradam star Brahacharanam Srivatsa Gothram handicapped-hard of hearing otherwise intelligent, smart and with good physique employed in Southern Railways Madras. Only son and propertied, employed Girl preferred. Box No.7064

• Alliance invited for well accomplished beautiful Bharadwaja Vadam Iyer Girl 36. Sub sects, widowers or divorcees without encumberance no bar. Reply with horoscopes and family details Box No.7065.

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம்: ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை—600 032. போன்: 4 3154 3, 4 34 157 4 34 14 5.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 48/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 120/—; விமானத் தபால் ரூ. 270/—.
ஆறுமாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 24/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 60/—; விமானத் தபால் ரூ. 135/—.

மங்கையர் மலர்

செப்டம்பர் '88



இலவச
இணைப்பு

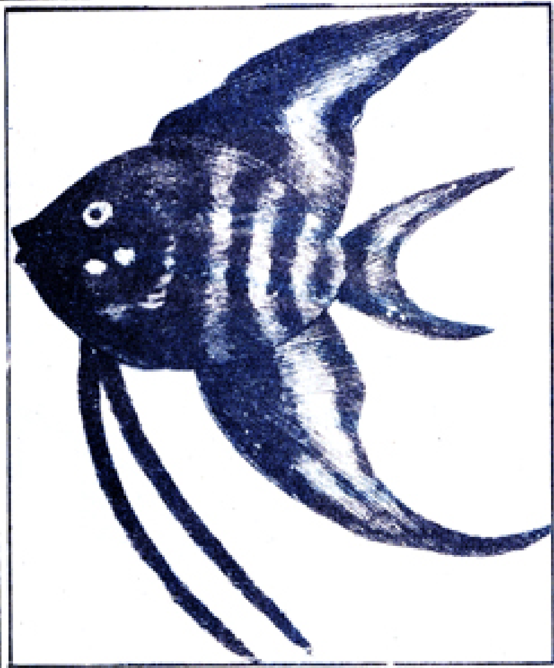
புதிதாய்க் கற்றுக் கொள்வோமே!

தீக்குச்சியில் கைவேலை:

வீணான குக்கர் காஸ்கட் — 1,
தீப்பெட்டி — 3,
10'' விட்டம் உள்ள ஓர் அட்டை (அல்லது காஸ்கட்டின் சுற்றளவிற்கு ஏற்ப)
பாலீஷ் பேப்பர் — 1 துண்டு,
சேர்த்து வைத்த பசை போன ஸ்டிக்கர்,
ஒட்டுவதற்கு ஃபெவிகால் பசை,
(பிரியப்பட்டால் சம்கி 5 கி).

செய்முறை:

ஒரு வெள்ளை பேப்பரில் தீக்குச்சிகளை (படத்தில் இருப்பது போல்) ஒட்டி நன்கு காய வைக்கவும். நன்கு காய்ந்த பின் அந்தத் தீக்குச்சிகளை ஒட்டிய வடிவத்திலேயே வெட்டி வெளியில் இருக்கும் வெள்ளை பேப்பரை எடுத்து விடவும். கறுப்பு பேப்பரை அட்டையின் மேல் வைத்துச் சுருக்கம் விழாமல் நன்கு இழுத்து ஒட்டிக் கொள்ளவும். ஃபெல்ட் பேப்பரை நட்சத்திர வடிவில் வெட்டி அட்டையின் நடுவே ஒட்டவும். பிறகு தீக்குச்சிகளை அதைச் சுற்றிலும் ஒரே இடைவெளியில் ஒட்டவும். ஸ்டிக்கரில் பசையைத் தடவி நடுநடுவே ஒட்டவும். சம்கியாலும், வட்ட வடிவில் கண்ணாடித் துண்டுகள் இருந்தால் அவை கொண்டும் அலங்காரம் செய்தால் மிகவும் பளபளப்பாக இருக்கும். தீக்குச்சிகளைக் கொண்டு நமக்குப் பிடித்தமான டிசைன்களை வரைந்தோ, டிரேஸ் எடுத்தோ செய்யலாம். கடைசியில் காஸ்கெட் நடுவில் அட்டையைக் கொடுத்தால் வளையாமல் இருக்கும். கயிற்றை அட்டையில் ஓட்டை போட்டுக் குத்தி எடுத்துத் தொங்க விடலாம்.



பன்னாடையில் மீன்:

பன்னாடையில் மீன்:

தேவையான பொருட்கள்:

பன்னாடை (இது சாதாரணமாகத் தென்னை மரம் வைத்திருப்பவர்கள் வீட்டில் கிடைக்கும். பன்னாடையின் அளவைப் பொறுத்து ஒரு கார்ட்போர்ட் அட்டை, ஒரு கலர் பேப்பர், ஒட்டுவதற்குப் பசை,
வாட்டர் கலர்.

செய்முறை:

நமக்குத் தேவையான அளவில் ஒரு மீனின் படத்தை எடுத்துக் கொண்டு (அல்லது டிரேஸ் செய்து கொண்டு), அதன் உடல், வால், செதில் போன்றவற்றை தனித்தனியாக வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். வெட்டியபேப்பரைமீண்டும்பன்னாடையின் மேல் வைத்துச் சீராக வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். கலர் பேப்பரை கார்ட்போர்டில் பசை கொண்டு நன்கு ஒட்டிக் கொள்ளவும். பிறகு மீனின் உடல் பாகத்தை அட்டையின் மேல் வைத்துப் பார்த்துக் கொண்டு அதற்கேற்றாற்போல் மீசை, செதில், வால் முதலியவற்றை முதலில் ஒட்டிக் கொள்ளவும். இவைகளை ஒட்டிய பின் உடல் பாகத்தை ஒட்டவும். பின்பு வாட்டர் கலர் கொண்டு கலர் பேப்பரில்



• பன்னாடையில் இப்படியும் செய்யலாம்!

படாதவாறு மீனின் உடல் வளையம், கண் போன்றவற்றை வரையலாம்.

தென்னம்பாளையில் லைட் ஷேட் (Light Shade):

தேவையான பொருட்கள்:

ஒரு தென்னம்பாளை (இதுவும் தென்னை மரம் வைத்திருப்பவர்கள் வீட்டில் கிடைக்கும்.) விருப்பமான இயற்கைக் காட்சிப் படம் — ஒன்று,
ஒட்ட பசை,
ஸ்விட்ச் கட்டை,
பல்ப்.
(ஒரு பல்பை எரிய வைக்கத் தேவையான ஒயர், ஸ்விட்ச் ஆகியவை இதில் அடங்கும்.)

செய்முறை: தென்னம்பாளையை இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறப் போடவும். ஊறியபின் நமக்குத் தேவையான அளவு உயரத்தைக் கணக்கிட்டு இருபக்கமும் சீராக வெட்டவும். நமக்கே தெரிந்தாலும் சரி, இல்லாவிட்டால் மின்சார வேலை செய்வோரிடம் கொடுத்து கீழ்ப்புறத்தில் ஸ்விட்ச் கட்டையைப் பொருத்தி, ஸ்விட்சும் வைத்து, ஒயரையும் இணைத்து விட்டால் லைட் ஷேட் ரெடி. தென்னம்பாளையில் விருப்பமான படங்களை ஒட்டிக் கொள்ளலாம்; பெயிண்டிங் தெரிந்தவர்கள் பெயிண்டும் பண்ணிக் கொள்ளலாம்.

தேங்காய் மூடியில் ஃபோட்டோ ஃபிரேம்:



• தேங்காய் மூடியில் ஃபோட்டோ ஃபிரேம்.



* தீக்குச்சியில் கைவேலை!

தேவையான பொருட்கள்:

முழுத் தேங்காய் — ஒன்று,
அறுக்க ஹாக்சா பிளேடு,
வெள்ளை பெயிண்ட் — 1
சின்ன டப்பா,
ஃபெவிகால் பசை,
உப்புத்தாள்.

செய்முறை:

தேங்காயின் குடுமியைத் தவிர பாக்கி இடங்களை டிப்புத் தாளைக் கொண்டு வழ வழப்பாகத் தேய்த்துச் சுத்தம் செய்யவும். தேங்காயின் மேல் ஒரு சாக்பீஸ் கொண்டு அறுத்து எடுக்க வேண்டிய பகுதியை வரைந்து கொள்ளவும். பின்பு வரைந்த கோட்டின் மேல் ஹாக்ஸா பிளேடு கொண்டு அறுத்து இரு கூராக்கவும். இரண்டு பகுதிகளின் உட்புறத்தில் உள்ள தேங்காயைத் துருவி எடுத்துச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். குடுமியுடன் உள்ள மூடியின் உட்புறத்தில் வெள்ளை பெயிண்டைத் தடவவும். மற்றொரு மூடியைக் கவிழ்த்து ஒரு வெள்ளை பேப்பரில் அதன் வெளிப்புறத்தை வட்டமாக வரைந்து கொள்ளவும். சுற்றளவிலிருந்து அரை அங்குலம் விட்டு மீண்டும் வட்டமாகக் கத்தரித்து எடுக்கவும். அரை அங்குலம் அகலமுள்ள வட்ட பேப்பரை, குடுமியுடன் உள்ள தே. மூடியில் ஒட்டவும் (அறுத்தெடுத்த விளிம்பில்). மற்றொரு மூடியை மேல் தேங்காய்க்கு ஸ்டாண்ட் போல் அமையுமாறு கவிழ்த்து வைத்து ஃபெவிகால் கொண்டு ஒட்டவும். பெயிண்ட் தடவிய மூடியினுள் சின்ன ஸ்வாமி சிலைகள் அல்லது படங்களை உள்ளே வைத்து மேற்புறம் கண்ணாடி பேப்பர் கொண்டு ஒட்டினால் உள்ளே இருக்கும் சிலை அல்லது படம் கண்ணாடி ஃபிரேம் போட்டாற் போல் தோற்றமளிக்கும். வெளியில் விழவும் விழாது.

பட்டன்களில் மலர்க்குவளை :

தேவையான பொருட்கள் :

நான்கு துவாரங்கள் கொண்ட வெள்ளை கலர் பட்டன்கள் — இரண்டு கவர்,
நான்கு துவாரங்கள் கொண்ட கலர் பட்டன்கள் — இரண்டு கவர்,
மெல்லிய நரம்பு ஒயர் — இருபத்தைந்து,
பிளாஸ்டிக் டம்ளர் — ஒன்று.

செய்முறை:

பிளாஸ்டிக் டம்ளரின் அடிப்பகுதியை (சுற்றளவை) அளந்து கொண்டு அந்த அளவிற்கு பட்டன்களைப் பக்கத்தில் பக்கத்தில் வைத்து, துவாரங்களில் நரம்பு ஒயரைக் கொண்டு தைக்கவும். (கொடுத்து வாங்கவும்). நீளவாக்கில் தைத்ததை வட்டமாக ஆகும்படி வளைத்து முடி போடவும். அதற்கு மேல் வரிசையில் இரண்டு பட்டன்களுக்கு நடுவில், ஒரு பட்டனை வைத்து (ஃ என்ற எழுத்தைப் போல்) தைக்க ஆரம்பிக்கவும். டம்ளரின் வாய்ப்புறம் அகலமாவதற்கு ஏற்றாற்போல் பட்டன்களின் எண்ணிக்கையைக் கூட்டிக் கொள்ளவும். டம்ளரின் அடிப்பகுதிக்கு பட்டன்களைக் கொண்டே தாங்கி **(stand)** போலவும் செய்யலாம். பட்டன் குவளையை முடித்த பிறகு அதற்குள் டம்ளரைச் செருகி அலங்காரப் பூக்களை வைக்கலாம்.

பஞ்சில் மயில்:

தேவையான பொருட்கள் :

நடுத்தர சைஸ் உள்ள சர்ஜிகல் காட்டன் (இது மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்.)
14'' நீளம், 18'' அகலம் உள்ள ஒரு கார்ட் போர்ட் அட்டை,
அதே அளவில் கறுப்புத் துணி,
டிரேசிங் பேப்பர்,
ஃபெவிகால் பசை,
அலங்காரத்திற்கு சம்கி (தேவைப். பட்டால்.)

செய்முறை:

கறுப்புத் துணியை கார்ட் போர்டில் ஒட்டிக் கொள்ளவும். அடுக்கடுக்காக இருக்கும் பஞ்சினை, ஒவ்வொரு அடுக்காக எடுத்து நல்ல சூட்டில் இஸ்திரி செய்து கொள்ளவும். இவ்வாறு இஸ்திரி செய்த





பஞ்சின் ஒவ்வோர் அடுக்கையும் நோட்டுப் புத்தகத்தின் ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் வைக்கவும் (ஒட்டிக் கொள்ளாமல் இருக்க).

ஒரு மயிலின் படத்தை டிரேஸ் செய்து கொள்ளவும். மயிலின் தலை, உடல், வால் பகுதிகளைத் தனித்தனியாகக் கத்திரித்து. ஓர் அட்டையின் மேல் வைத்து வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். வால் பகுதியை வெட்டி எடுக்கும் பொழுது ஒரு கண் கொண்ட தோகை அளவு போதுமானதாகும்.

இப்படி வெட்டி எடுத்த அட்டைகளை இஸ்திரி செய்த பஞ்சின் மேல் வைத்து அந்த அளவிற்குக் கத்திரித்துக் கொள்ளவும். மரத்தில் உள்ள இலைகளுக்கு. அந்த அளவில் பஞ்சைக் கத்திரித்து. குறுகிய பக்கத்தை (இரு முனைகளிலும்) திரித்தால் இலை வடிவம் கிடைக்கும்.

நடுப்பாகத்தை இரு பக்கங்களிலும் லேசாக இழுத்தால் உப்பிய தோற்றம் கொடுக்கும். மலரின் இதழ்களைத் தயாரிக்க ஒரு சிறு அரை வட்டத்தை (⌓). வரைந்து கொண்டு அந்த அளவிற்குப் பஞ்சை வெட்டி எடுக்கவும். நேர்க்கோடு உள்ள பாகத்தைச் சுருக்கினாற்போல் ஒன்று சேர்த்துத் திரிக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் இதழ்கள் அழகாக மேல் எழும்பினாற் போல் இருக்கும்.

கிளைகளுக்கு பஞ்சை நூல் திரி (விளக்குத் திரி) திரிப்பதைப் போல் உள்ளங்கையில் வைத்துத் திரித்து வைக்கவும். வால் பகுதியின் ஓரங்களைக் கத்திரி கொண்டு சீரான இடைவெளியில் சிறிது நகர்த்தி கத்திரிக்க வேண்டும்.

ஒட்டும் பொழுது முதலில் வால் பகுதியிலிருந்து ஒட்ட ஆரம்பிக்க வேண்டும். (கீழிருந்து மேலாக ஒட்ட வேண்டும்.) வயிறு பகுதிக்கு ஒரே அளவுள்ள நான்கு பஞ்சு அடுக்குகளை ஒன்றின் மீது ஒன்றாக வைத்து ஒட்ட வேண்டும். அப்பொழுதுதான் பருத்துக் காண்பிக்கும். தலைப்பாகத்தை ஒட்டிய பிறகு. ஒரு கறுப்பு மணியை கண் இருக்கும் இடத்தில் பொருத்தித் தைக்கலாம்.

மற்றபடி படத்தில் காட்டியபடி இலை, பூ முதலியவற்றை ஒட்டிய பிறகு வாலில் (தோகையில்) சம்கியைக் கொண்டு தைத்தால் மிகவும் அழகாக இருக்கும். (முக்கியமாக ஃபெவிகால் பசையில் சிறிது தண்ணீர் கலந்து தடவினால், பிரஷ்ஷில் பசை ஒட்டாமல் கார்ட் போர்டில் தங்கிக் கொள்ளும்.)



* ஹபிபுன்னிசா பேகம், மெஹருன்னிசா பேகம்.

அலுமினியக் கம்பியில் போன்சாய்:

தேவையான பொருட்கள்:

அலுமினியக் கம்பி ஒரு வளையம்(பேன்சி ஸ்டோரில் கிடைக்கும். விலை கிட்டத் தட்ட ஒரு ரூபாய். ஊருக்கு ஏற்றாற் போல்),
இலை வடிவ் வெள்ளை சம்கி — 5 கிராம்,
பீங்கான் கப் அல்லது மண் சொப்பு,
கப்பில் அடைக்க இருந்தால், தெர்மோ கோல் அல்லது களிமண்,
கப்பின் வாய் வடிவத்தில் ஒரு வெள்ளை ஜிகினா பேப்பர்.

செய்முறை:

கம்பி வளையத்தை நீட்டி 10'' நீளமுள்ள துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு கம்பியின் முனையிலும் ஒரு சம் கியை இணைத்து (சம்கியில் துளை உண்டு) சிறிது முடுக்கவும். ஒவ்வொரு கம்பியுடனும், மற்ற கம்பிகளைச் சிறிது ஏற்றம், தாழ்த்தி யாக (மரக்கிளையை மனத்தில் கொண்டு படத்தில் இருப்பது போல்) வைத்து எல்லாக் கம்பிகளையும் கடைசியில் ஒன்றாக முடுக்க வும். கம்பிகளை ஒன்றாக முடுக்கிய பிறகு மேற்புறம் கொத்து போல் அல்லாமல் கிளை களைத் தொங்குவது போல் லேசாக வளைத்து விடவும். பிறகு கப்பில் தர்மா கோல் அல்லது களிமண்ணை வைத்து மேற்புறம் ஜிகினா பேப்பரை ஒட்டி விடவும். இந்தக் கம்பிகளை அப்படியே இந்தக் கப்பில் செருக வேண்டும்.

வெள்ளை சம்கி, அலுமினியக் கம்பி இல்லாமல் வீணாகப் போன ஒயரில் உள்ள செப்புக் கம்பியைக் கூட வைத்துச் செய்ய லாம். அதற்கு ஏற்றாற்போல் தங்கக் கலர் சம்கி, மஞ்சள் நிற ஜிகினா பேப்பர் என்று நம் ரசனைக்கு ஏற்றவாறு மாற்றிக் கொள்ள லாம்.



அலுமினியக் கம்பியில் போன்சாய்.



தென்னம்பாளையில் லைட் ஷேட்

ஒயரில் உரி

தேவையான பொருட்கள்:

டியூப் ஒயர் — ஒரு பண்டில்,
ஒரு சிறு தொட்டி,
அலங்கார மணிகள்,
மாட்டுவதற்கு ஒரு வளையம்:

செய்முறை:

120'' நீளத்தில் பதினாறு ஒயர்கள் வெட் டிக் கொள்ளவும். பதினாறு ஒயர்களையும் வளையத்தின் நடுவே கொடுத்து இரண்டாக மடிக்கவும். பதினாறு ஒயர்களையும் வளை யத்தின் நடுவே கொடுத்து இரண்டாக மடிக்க வும். பதினாறு ஒயர்களையும் வளையத்தின் அருகில் இறுக்கமாகக் கட்டவும். இப்பொ ழுது ஒயர்களை நான்கு ஒயர்களாக நான்கு பகுதிகள் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மெக்ரம் நாட்:

நான்கு ஒயர்களில் முதல் ஒயரைக் கீழ்ப் புறமாக எடுத்து மூன்று, நான்கு ஒயர்களுக்கு நடுவே மேற்புறமாக எடுக்க வேண்டும். நான் காவது ஒயரை மேற்புறமாக இரண்டாவது. முதல் ஒயர்களுக்கு நடுவே கொடுத்து கீழ்ப் புறமாக எடுக்க வேண்டும். அடுத்த இரண் டாவது நாட் (முடி) போட ஆரம்பிக்கும் பொழுது வலப்புற நான்காவது ஒயரை (முதல் ஒயரைச் செய்தது போல்) கீழ்ப்புற மாக இரண்டாவது முதல் ஒயர்களுக்கு நடுவே கொடுத்து மேலிழுக்க வேண்டும். இடப்புற முதல் நாட்டை மேற்புறமாக மூன்றாவது நான்காவது ஒயர்களில் மேற்புற

* கம்பளி நூல் மாலை



மாகக் கொடுத்துக் கீழ்ப்புறம் இழுக்க வேண்டும்.

இப்படி வலம், இடம் என்று மாறி மாறி நாட் போடும்பொழுது நம் ரசனைக்கேற்ப அலங்கார மணிகள் கொடுக்கலாம். வலம், இடம் என்று மாறி மாறி நாட் போடாமல் ஒரே பக்கமாகப் போட்டால் ஒயர் முறுக்கிய தோற்றம் கொடுக்கும் (படத்தில் உள்ளபடி). கடைசியில் எல்லா ஒயர்களையும் சேர்த்துக் கட்டவும். தொட்டியில் மண் போட்டு அலங்கார மலர்களை வைத்து மாட்டலாம்.

கம்பளி நூல் மாலை:

தேவையான பொருட்கள்:

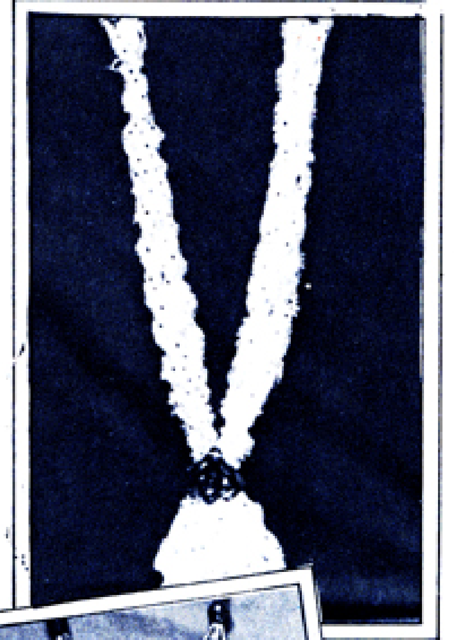
கம்பளி நூல் 5 கண்டுகள்.

செய்முறை:

ஒரு டேபிள் அல்லது நாற்காலியைப் படுக்கை நிலையில் போட்டுக் கம்பளி நூலை ஒரு காலில் முடி போட்டு இந்தக் காலுக்கும் அந்தக் காலுக்கும் என நான்கு கால்களுக்கும் சுற்றவும். ஒவ்வொரு கண்டு முடியும் தருணமும் அடுத்த கண்டுடன் முடி போட்டு மேற்கொண்டு ஐந்து கண்டுகளைச் சுற்றி வரவும்.

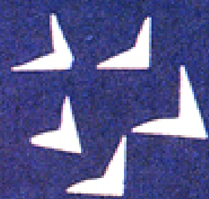
இரண்டடி நூல் கையில் வைத்துக் கொண்டு முடிந்த நுனியைக் கம்பளி நூலாலேயே முடி போடவும். இப்பொழுது இணை கோடுகள் அமைப்பில் இருக்கும் கம்பளி நூல்களை இரண்டு அங்குலம் விட்டு இடை இடையே கம்பளி நூலால் கட்டி விடவும். பிறகு மெதுவாக மேஜைக் கால்களிலிருந்து வெளியே எடுத்துக் கால்கள் இருந்த நூல் கட்டப்படாத இடத்திலும் ஒரு பக்கம் நூலைக் கட்டி, மற்றொரு பக்கம் எல்லாவற்றையும் சேர்த்துச் செண்டாகக் கட்டவும். இப்பொழுது இரண்டு முடிகளுக்கு நடுவே உள்ள நூல்களை ஒரு கத்திரி கொண்டு மாலையைச் சுற்றிக் கொண்டே (எல்லாப் பக்கங்களிலும் படுமாறு) கத்திரிக்கவும். நடுவில் அவசியம் கொஞ்சம் கத்திரிக்காமல் விடவேண்டும். அதுதான் தொடர் நூல். இவ்வாறு மாலை முழுவதும் இரண்டு கட்டுக்களுக்கிடையே உள்ள நூல்களைக் கத்திரித்து, செண்டு போல் அமைந்த (சேர்த்துக் கட்டிய) கீழ்ப் பாகத்தை இரு பாகமாக நடுவில் கத்தரித்தால் நாம் எதிர்பார்க்காத வகையில் கம்பளி மாலை ரெடி.

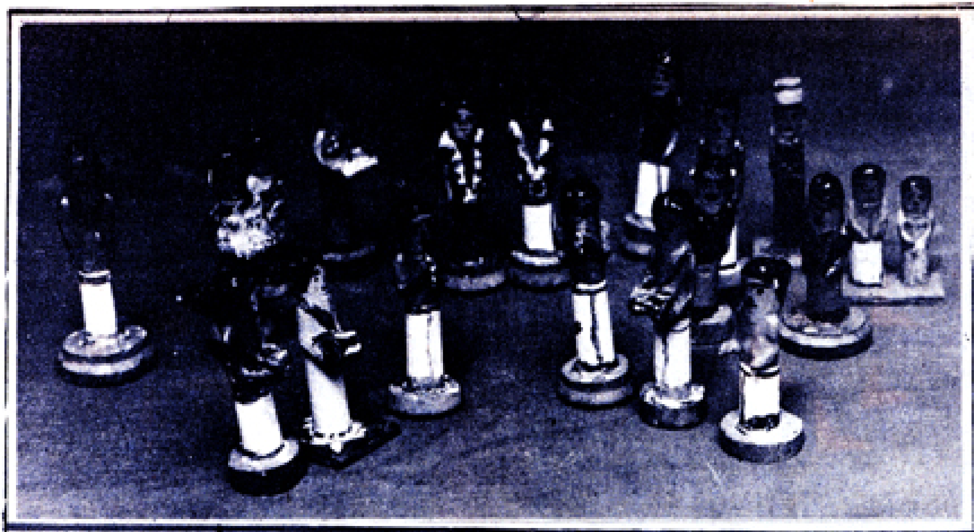
சோட்டி நுனி மாலை





* காகித மாலை



* சாக்பீஸ் பொம்மை

காகித மாலை:

தேவையான பொருட்கள்:

வண்ணப்படங்கள் கொண்ட மேலட்டைகள்,
புத்தகங்களின் மேல் கோக்க கெட்டி நூல்,
ஒட்டுவதற்குப் பசை.

செய்முறை:

கலர் மேலட்டைகளை இரண்டு அங்குலத்திற்கு 1'' அகலம் என்ற அளவில் வெட்டி வைக்கவும். பிறகு அதை முக்கோண வடிவமாக்கவும். அகலப் பக்கத்திலிருந்து ஒரு தென்னங்குச்சி கொண்டு முக்கோணத்தைச் சுருட்டிக் கடைசியில் ஒட்டவும். இவ்வாறு எல்லாக் கலர் அட்டைகளையும் ஒட்டிய பிறகு கலர் வாரியாகப் பிரித்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் ஒயர் அல்லது நூல் கொண்டு அலங்கார மணிகளுடன் கோக்கவும்.

மேட்டி துணி மாலை:

தேவையான பொருட்கள்:

மேட்டி துணி — ½ மீட்டர்,
கலர் ரிப்பன் — ¼ மீட்டர்,
சின்ன சம்கி — 10 கி.

செய்முறை:

½ மீட்டர் துணியை பன்னிரெண்டு இழைகளாக எண்ணி நீளவாக்கில் ரிப்பன்களாக வெட்டவும். ஒவ்வொரு ரிப்பனிலும் (12 இழைகள்) இரண்டு பக்கங்களிலும் நான்கு இழைகளை (4+4) எடுத்து விடவும். ரிப்பன்களின் நடுவில் சின்ன சம்கிகளைக் கொண்டு தைக்கவும். மாலை கழுத்துக்குத் தேவையான அளவு வந்தவுடன் கீழ்ப்பாகத்தில் சேர்த்து கட்டவும். தொங்கும் துணியை முறுக்கியபடி மடித்துக் கட்டவும். (செண்டு போல்). கழுத்தின் பின்புற பகுதிக்கு இழையெடுத்த நூல்களை ஒன்றாகத் திரித்து கயிறு போல் ஆக்கி இணைக்கவும். செண்டு, தோள், பாகத்தில் கலர் ரிப்பன் கொண்டு ப்ரூச் செய்து கொள்ளவும். (ப்ரூச் என்பது கலர் ரிப்பனின் ஒரு ஓரத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு ரிப்பனை வளைத்து வளையம் போல் ஆக்கிக் கொள்ளுதல். இப்படி பல வளையங்கள் சேர்ந்த பிறகு கத்தரித்து நடு பாகத்தை தைக்க வேண்டும். கழுத்தின் பின்புறம் முறுக்கியிருக்கும் கயிற்றின் மேலும் ரிப்பன் வைத்து சுற்றவும்.

சாக்பீஸ் பொம்மை:

தேவையான பொருட்கள்:

சாக்பீஸ் முழுக — பொம்மைகளின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப,
ஷூவுக்குப் போடும் பிளாங்க்கோ — 1 கட்டி,
பிரஷ், தண்ணீர் சிறிது,
டிரெஸ்ஸுக்கு ஏற்ப கலர் பெயிண்ட்.

செய்முறை:

பிளாங்க்கோவை உடைத்து சிறிது நீர் விட்டு கெட்டியாகக் குழைத்துக் கொள்ளவும். முதலில் ஒரு முழு சாக்பீஸை எடுத்து முகத்திற்கு அளவாக ஒரு வளையம் சாக்பீஸை சுற்றி வரைந்து கொள்ளவும். பின்பு சாக்பீஸின் பக்கவாட்டில் இரு கோடுகளும் இரு பக்கங்களில் வருமாறு பிடித்துக் கொள்ளவும். பிரஷ்ஷினால் குழைத்த பிளாங்க்கோவைச் சிறிது எடுத்து கை வைக்கவும். இது சாக்பீஸுடன் ஒட்டிக் கொள்ளும். சிறிது நீரில் பிரஷ்ஷை நனைத்து பிசிறில்லாமல் வடிவம் கொடுக்கவும்.

பெண்களாக இருந்தால் மார்பகங்களுக்கு இது போல் வடிவம் கொடுக்கவும். குடுமி வைக்க சாக்பீஸை குடுமி வடிவில் சீவி தலையில் பிளாங்க்கோ கொண்டு

ஒட்டவும். இதை சற்று நிதானமாகச் செய்ய வேண்டும். பிளாங்கோ ஈரம் காய்ந்த பின் உடைக்கு ஏற்றவாறு வர்ணம் கொடுக்கவும். இப் பொம்மைகளை நிற்க வைக்க ஒரு அட்டையை வெட்டி ஃபெவிகால் கொண்டு ஒட்டலாம்.

குதுப் மினார்:

தேவையான பொருட்கள்:

கார்க் ஷீட் — 1,
15''X10'' அளவுள்ள ஒரு கார்ட் போர்ட் அட்டை,
அட்டையின் அளவை விட சிறிது அதிகம் உள்ள ஒரு கருப்பு துணி

பெவிகால் பசை,
ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட் (துணியில் போடுவது)

செய்முறை:

15''X10'' அளவுள்ள அட்டையில் கருப்புத் துணியை சுருக்கம் இல்லாமல் ஒட்டவும். கார்க் ஷீட்டை கீழக்கண்ட அளவுகளில் வெட்டிக் கொள்ளவும். 25 செ.மீ உயரத்தில் 6 செ.மீ ஒரு பக்க அகலமும், 3 செ.மீ அகலம் மறுபக்கத்திலும் வருமாறு ஒரு துண்டு. 2. 25 செ.மீ உயரத்தில் 5 செ.மீ. ஒரு பக்க அகலமும், 2 செ.மீ. மறு பக்க அகலமும் இருக்குமாறு ஒரு துண்டு. 3. 25 செ.மீ. உயரத்தில் 4 செ.மீ. ஒரு பக்க அகலமும், 1 செ.மீ. மறுபக்க அகலமும் இருக்குமாறு ஒரு துண்டு. 4. 6 செ.மீ.X10

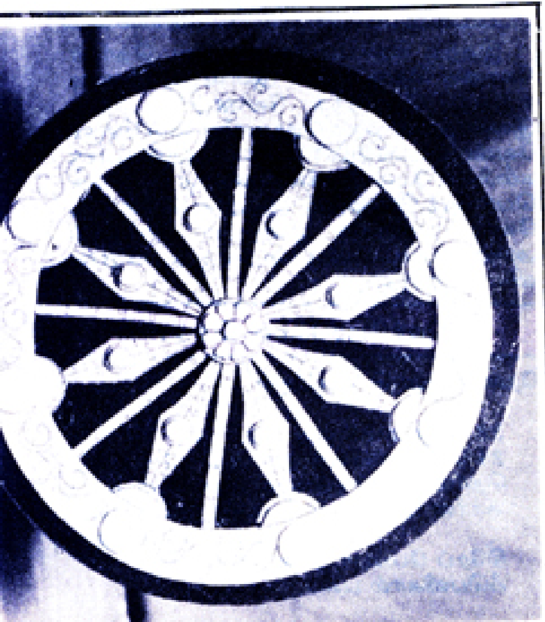


* தெர்மோகோல் செடி.

செ.மீ. அளவில் இரண்டு செவ்வக வடிவ துண்டுகள். 5. 6 செ.மீX1½செ.மீ இரண்டு துண்டுகள் 6. 10 செ.மீX1½ செ.மீ. அளவுள்ள ஒரு துண்டு. 7. 5 செ.மீ.X6 செ.மீ. இரு துண்டுகள்.

முதலில் இரு செவ்வக வடிவ துண்டுகளின் ஓரங்களில், 6 செ.மீX1½ செ.மீ. இரண்டு துண்டுகள், 10 செ.மீX1½ செ.மீ. ஒரு துண்டையும் வைத்து ஒட்டி பெட்டி போல் செய்து கொள்ளவும். அதை முதலில் ஸ்தூபியின் அடிப்பாகத்தில் ஒட்டவும். அதற்கு மேல் முதலில் அகலம் அதிகமுள்ள 25 செ.மீ ஷீட்டை, அதற்கு மேல் அடுத்த அகலமுள்ள ஷீட், மேலாகக் குறைந்த அகலம் உள்ள ஷீட்டை ஒட்டவும். இரு பக்க வாட்டிலும் 5 செ.மீX6 செ.மீ. அளவுள்ள இரு துண்டுகளையும் படத்தில் உள்ளது போல் சாய்வாக ஒட்டவும். ஆங்காங்கே உள்ள வாயில்களை முதலில் பென்சிலால் வரைந்து கொண்டு பின்னர் வெட்டி எடுத்து விடவும். ஸ்தூபியின் இடையில் அமைந்திருக்கும் செவ்வக வடிவ துண்டுகளையும் வெட்டி ஒட்டவும். வெட்டிய துண்டுகளை சிறு வில்லைகளாக வெட்டி செங்கல் கற்கள் போல் ஒட்டவும்.

கார்க் ஷீட்டில் எந்த வகையான கை வேலைகளையும் மனதுக்குப் பிடித்தமான



* கார்க் அட்டையால் இப்படியும் செய்யலாம்.

டிசைன்களில் செய்யலாம்.

போன்சாய்:

தேவையான பொருட்கள்:

முல்தானி மண் — 100 கிராம், (நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்),
வெள்ளை டிஷ்யூ பேப்பர் ஒரு ரோல்,
ஃபெவிகால் — 50 கிராம்,
நெட்டி துணியில் விற்கும் பூக்கள் அல்லது நெட்டி துணி ¼ மீட்டர்,
22 கேஜ் மெல்லிய கம்பிகள் —

செய்முறை: டிஷ்யூ பேப்பர் ரோலில் பாதி அளவு கிழித்து, 100 கிராம் மண்ணையும் ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் நன்கு ஊற வைக்கவும். (சுமார் பதினைந்து நிமிடங்கள்). ஊறிய பின் மூன்றையும் நன்றாக் அரைத்து ஒரு பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். கிளைகளுக்குக் கம்பியை 10 செ.மீ. நீளத்தில் வெட்டிக் கொண்டு, இரண்டு முனைகளிலும் கம்பி தெரிகிறாற் போல் விட்டு நடுப் பாகத்தில் பச்சை நிற பசை பேப்பரை நன்கு சுற்றவும். நெட்டித் துணியை இதழ் அளவிற்கு வெட்டி, எல்லா இதழ்களையும் மெல்லிய கம்பியில் இணைத்து விடவும். இப்படி படத்தில் காட்டியபடி இணைக்கப்பட்ட மரத்தை ஒரு பீங்கான் அல்லது பிளாஸ்டிக் தொட்டியில் பொருத்த வேண்டும்.



* தெர்மோகோல் செடி



* ஒயரில் உறி.

இதற்கு தொட்டியில் முதலில், தெர்மாகோலை தொட்டியின் அளவிற்கு வெட்டி எடுத்து பொருத்த வேண்டும். பின்பு இணைத்த மரத்தை தெர்மாகோலில் செருக வேண்டும். மரத்தின் வேர்பாகத்திற்கு, ஒரு கம்பியை மேல் நோக்கி வளைத்தாற் போல் பொருத்த வேண்டும். மரத்தின் கிளைகள், வேர்ப் பகுதிக்கு முல்தானி கொண்டு அரைக்கப்பட்ட விழுதை நன்கு தடவி காய விட வேண்டும்.

தெர்மோகோல் செடி:

தேவையான பொருட்கள்:

22 கேஜ் கம்பி ஒரு அடி — 1,
24 கேஜ் கம்பிகள் ஒரு அடி — 1 டஜன்,
தெர்மாகோல் (சேவை போலவும், பாப் கார்ன் போலவும் பேக்கிங் வஸ்துவாக வருகிறது),
கிரேப் பேப்பர் பச்சை நிறம் — 1,
ஃபெவிகால் பசை.



செய்முறை:

கம்பிகளை நம் நீளத்திற்கு தேவைப்படும் உயரத்தில் வெட்டிக் கொள்ளவும். நடுவில் இருக்கும் உயரமான கம்பி கனமுள்ளதாக வும், இலைகள், காம்புகளுக்கு மெல்லிய கம்பிகளையும் உபயோகப்படுத்த வேண் டும். கிரேப் பேப்பரை மெல்லிய ரிப்பன் களாக வெட்டிக் கொண்டு ஃபெவிகால் கொண்டு, கம்பிகளுக்குச் சுற்ற வேண்டும். பாப்கார்ன் போல் உள்ள தெர்மாகோலுக்கு நடுவே மெல்லிய கம்பியை 1½" நீளமுள்ள தாக வெட்டி, ஒரு முனையில் பெவிகாலைத் தடவி செருக வேண்டும். சேவை போலுள்ள தெர்மாகோல் நான்கு அல்லது ஐந்தாக 1½" அளவுள்ள ஒரு மெல்லிய கம்பி யுடன் இணைத்து நூலால் நன்கு கட்டவும். ஒவ்வொரு இலைக்கும் (நீளமாக இருந் தாலும், வட்டமாக இருந்தாலும்) ஒரே அளவுள்ள கிரேப் பேப்பர்களை வெட்டி இரண்டிற்கும் நடுவே மெல்லிய கம்பியை வைத்து ஃபெவிகால் கொண்டு ஒட்டவும். கம்பிகளை தேவையான அளவிற்கு வளைத் தால் இலைகள் கீழ் நோக்கி சாய்ந்தாற் போல் அமைந்து பார்ப்பதற்கு அழகாக தோற்றமளிக்கும். இவ்வாறு இணைக்கப் பட்ட தெர்மாகோலை (பாப்கார்ன் அல்லது சேமியா) படத்தில் உள்ளது போல் நடு கம்பியில் கொஞ்சம் இறக்கி இணைத்துக் கொண்டு ஃபெவிகால் தடவிய கிரேப் பேப்பரால் சுற்றிக் கொண்டே வந்து கடைசியில் ரிப்பனை வெட்டி எடுத்து விட வேண்டும்.

ன்சால்



தயாரிப்பு: ஹபிபுன்னிசா பேகம்,
மெஹபுன்னிசா பேகம்.

தொகுப்பு: மாலதி சந்திரசேகரன்.

வண்ணப்படங்கள், படங்கள்:
அழ. காசி. விஸ்வநாதன்.



செய்யக் கூடாதவை பத்து!

வேலைக்கு நேர்முகத் தேர்வுக்குப் போக வேண்டும் என்றால், இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பே வயிற்றில் பட்டாம்பூச்சி பறக்க ஆரம்பித்துவிடும்.

எந்த உடை உடுத்துக் கொள்ளலாம், எப்படி உட்கார வேண்டும், எப்படி பேச வேண்டும் என்று மனத்தில் பலமுறை ஒத்திகை பார்க்கப்படும்.

எப்படி எல்லாம் சரியாக நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதைவிட, தவறான நடத்தைகளைத் தவிர்ப்பது வெற்றிக்கு மிகவும் அவசியம். அவற்றில் முக்கியமானது...

1. குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு முந்தியே ஆஜராவது:

எதற்கும், எப்பொழுதும் லேட்டாகப் போவது அனேகம் பேருக்குப் பழக்கமானது என்றாலும், இண்டர்வியூ என்னும் பொழுது பயந்து கொண்டு, ரொம்ப சீக்கிரமாகப் போய்ச் சேருபவர்களும் உண்டு.

உங்களுக்காகக் குறிப்பிடப்பட்ட நேரத்திற்குப் பத்துநிமிடம்முன்னதாகப்போனால் போதுமானது. அதற்கும் முன்னால் போகக் கூடாது. தேர்வாளர் உங்கள் தேர்வு நடத்தத் தேவையான முன்னேற்பாடுகள் செய்து கொள்ள நேரமில்லாமல், நெருக்கடி நிலையில், உங்களைச் சந்திக்க வைப்பது, உங்களுக்கு நல்லதல்ல.

2. அதிகம் பேசுவது:

இப்பொழுதெல்லாம் எல்லா நிறுவனங்களிலும் தேர்வாளர்கள், இளையவராகவும், கலகலப்பாக, சுமுகமாகப் பேசுபவராகவும் இருக்கிறார்கள். அதற்காக நீங்களும் ரொம்ப நெருங்கி, ஃப்ரீயாகப் பேச ஆரம்பித்து விடாதீர்கள். கேட்ட கேள்விக்கு முழுமையாகப் பதில் சொன்னால் மட்டும் போதும்.

3. அனாவசிய பொருள்களை உடன் எடுத்துச் செல்லுதல்:

நீங்கள் வரும்பொழுது குடை, ரெயின் கோட்டு போன்றவைகளும், வழியில் வாங்

கிய பொருட்கள், பார்சல்களும், பைகளும், புத்தகங்களும் கையில் கொண்டு வந்திருந்தால், வெளி ஆபீஸிலேயே வைத்துவிட்டு வரவும். தேவையான பேப்பர்கள் உள்ள ஃபைலும், ஒரு சின்ன கைப்பையும் தவிர வேறு எதுவும் கையில் இருக்க வேண்டாம்.

இந்த இண்டர்வியூவுக்கு வருவது மட்டுமே முக்கியம் என்பதைத் தெளிவுபடுத்தவும்.

4. அதிக அலங்காரம்:

ரொம்ப ப்ரைட் கலரில், அல்லது கவர்ச்சியாக உடை உடுத்து, ஏக மேக் அப், நகைகளுடன் நிச்சயமாக இண்டர்வியூவுக்காகப் போகக் கூடாது. வேலை ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டலில் ரிசப்ஷனிஸ்ட் வேலை என்றாலும் இப்படி இருக்க வேண்டும் என்று யாரும் எதிர்பார்ப்பதில்லை.

ஊதா நிறம் போன்ற அடிக்க வருவது போன்ற நிறங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும் இளம், வெளிர் நிற ஆடைகளே தகுந்தது.

5. உரிமை எடுத்துக் கொள்ளல்:

தேர்வாளரின் அறைக்குள் போனபின் அவர் உட்காரச் சொன்னால் அன்றி, தானாக உட்காரக் கூடாது. நிச்சயமாக அவரைப் பெயர் சொல்லி அழைக்கக் கூடாது.

6. எதிர் இண்டர்வியூ செய்தல்:

கேள்வி கேட்க முந்திக் கொள்ளாதீர்கள். தேர்வின் முதலிலேயே சம்பளம், லீவு, பிரமோஷன் பற்றி எல்லாம் கேட்பது, உங்களைப் பற்றி மட்டமான அபிப்பிராயம் ஏற்படச் செய்யும். உங்களுக்கு வேலை கிடைப்பது முதலில் நிச்சயமாகட்டும்.

7. குற்றம் சொல்லும் குணம்:

யாரைப் பற்றியும் குற்றம் சொல்லாதீர்கள். நீங்கள் முன்பு வேலை பார்த்த அல்லது இப்பொழுது வேலை பார்க்கும் கம்பெனியைப் பற்றி, தவறான, குறையாக, கெட்டதாக, அந்தக் கம்பெனியின் ரகசிய உள் விவகாரத்தைப் பற்றி எல்லாம் எதுவும் சொல்லாதீர்கள்.

இது புது வேலைத் தேர்வாளரை எச்சரிக்கையடையச் செய்யும்.

நீங்கள் நம்பத் தகுந்தவரல்ல, விசுவாசமுள்ளவரல்ல, என்பதை வெளிப்படுத்தும்.

8. கேள்வியே கேட்காமல் இருத்தல்:

இண்டர்வியூவின் முடிவில் உங்களுக்கு ஏதாவது கேள்விகள் சந்தேகங்கள் இருக்கிறதா என்று கேட்பார்கள். பயந்து கொண்டு கூச்சப்பட்டுக் கொண்டு எதுவும் கேட்காமல் இருந்து விடாதீர்கள்.

ஆனால் எந்த மாதிரி கேள்வி கேட்க வேண்டும் என்பதை முன்பே தயார் செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் கம்பெனியைப் பற்றித் தெரிந்து வைத்துக் கொண்டு, மேலும் அது பற்றித் தெரிந்து கொள்ள ஆர்வத்துடன் கேள்வி கேட்பது, உங்கள் அக்கறையைக் காட்டும்.

9. திறமையை மிகைப்படுத்தல்:

இண்டர்வியூவின் பொழுது, அதிமேதை, எதையும் சாதித்து விடுவேன், என்ற எண்ணத்தை உண்டாக்காதீர்கள்.

நீங்கள் சொல்லும் குணாதிசயங்கள் நிரூபிக்கப்பட வேண்டும். கூடிய சீக்கிரம் குட்டு வெளிப்பட்டு விடும்.

நேர்மையே மதிக்கப்படும்.

10. சுயநலக் கொள்கை:

உங்களால் எனக்கு என்ன லாபம் என்ற நடத்தை அல்லது பேச்சு கூடாது.

இந்த வேலை எனக்கு நல்ல எதிர்காலத்தைக் கொடுக்கும். புதிய அனுபவமாக இருக்கும். முன்னேற வாய்ப்பளிக்கும்! என்றெல்லாம் சொல்வது, உங்களுக்குக் கம்பெனியின் முன்னேற்றத்தை விடச் சொந்த முன்னேற்றம்தான் முக்கியம் என்ற எண்ணத்தை உண்டு பண்ணும்.

— ஜெயா. வி. ராமன்.

கட்லெட் தயாரிக்கும் போது ரஸ்க் தூளில் நன்றாக ஒட்டிக் கொள்வதற்காக முட்டையின் வெள்ளை பாகத்தை மட்டும் நன்றாக Beat செய்து, அதில் கட்லெட்டை முக்கிவிட்டுப் பிறகு, ரஸ்க் தூளில் ஒத்தி எடுப்பார்கள்.

முட்டை சாப்பிடாதவர்கள் இதற்கு பதில், ஜவ்வரிசியைத் தண்ணீர் விட்டு ரொம்ப திக்காகக் கஞ்சி மாதிரி பண்ணிக் கொண்டு அதில் ஒத்தி எடுத்து விட்டுப் பிறகு ரஸ்க் தூளில் புரட்டி எடுக்கலாம். இதனால் கட்லெட் நீண்ட நேரத்துக்கு கரகரவென்று இருக்கும்.

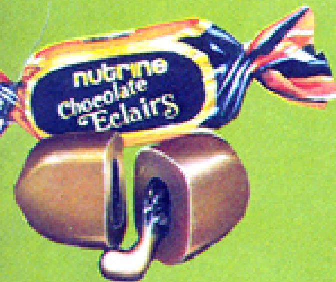
— சீதா ராமனாதன்.



Registered as a Newspaper in Sri Lanka



னிய
நேரங்கள்
மனதிலே
பதிந்து
இனிப்புடன்
கலந்திட...



...நியூட்ரின்
சாக்லேட்
எக்லேர்ஸ்



நியூட்ரின்

இன்சுவை இயற்கையிலேயே!

பாலும், வெண்ணெயும், சாக்லேட்டும்
திரண்டு அளிக்கும் அருஞ்சுவை
பேரின்பம்

நியூட்ரின்
— இந்தியாவில் மிக அதிகமாக
விற்பனையாகும் மிட்டாய்கள்

